વનસ્પતિ-ઔષધી-ધાન્યાદિ અને બીજી અભક્ષ્ય ગણાતી કંદમૂળ માંસ-મદિરાદિ વાનગીઓ.

હવે પ્રશ્ન થાય છે કે શું આ બધીજ વાનગીઓ ખાવી જરૂરી અને યોગ્ય છે? ના તે માટે યોગ્ય અને અયોગ્ય અર્થાત્ અનંત જ્ઞાનીઓએ આત્મહિતની દૃષ્ટિએ સમજાવેલ ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્ય ખાન-પાનનો વિવેક રાખવો મૂળ પાયામાં જરૂરી છે.

આ વિવેક એટલા માટે આવશ્યક છે કે ભોજનથી કોઈ ખોટી અસર-વિકૃતિ સ્વાસ્થ્ય હાનિ-મનની ખરાબી થાય નહિ કે આત્મહિત જોખમાય નહિ, અને પરલોકમાં ગતિ બગડે નહિ.

તન-મન અને આત્માના ઘડતર અને વિકાસનો પાયો શુદ્ધ સાત્વિક-ભક્ષ્ય આહાર ઉપર છે. આહાર અશુદ્ધ-તામસી અને અભક્ષ્ય હશે તો જીવનમાં ઘણી ગરબડ થવાની. સ્વાસ્થ્યને નુકસાન, સ્વભાવમાં કામ-ક્રોધનો ઉછાળો, સદાચાર અને સદ્ વિચારનો લોપ...આ નુકસાન જેવું તેવું નથી!

જેવું અન્ન તેવું મન, અને જેવું મન તેવું જીવન. આ અનુભવસિદ્ધ હકીકત છે.

સાત્વિક-શુદ્ધ ભક્ષ્ય આહારથી સદ્‌વિચાર અને સદાચારની રક્ષા [illegible] તેમ અનુભવી ત્યાગી-તપસ્વી અને યોગી [illegible] છે.

અભક્ષ્ય પદાર્થ જેવાં કે કંદમૂળમાં અનંત જીવોની હાનિ, માંસ [illegible] જીવોની હાનિ થાય છે. [illegible]માં અસંખ્ય [illegible] થાય છે જેથી આત્માની પરિણતિ કઠોર નિર્દય [illegible] બને છે, આત્મશાંતિ [illegible] બને છે, [illegible] છે. આવા અનર્થકારી [illegible] માટે દૂર [illegible] જીવનનું [illegible] છે.

એ હેતુથી અનેક પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકો અને ડોક્ટરોના અભિપ્રાયો આ પુસ્તકમાં ટાંકયા છે, એટલું જ નહીં પણ અમુક પદાર્થોનું તથા કથનોનું ચિત્રો દ્વારા એટલે કે Visual reflection આપીને કુમળા માનસ પર આ પુસ્તકના કથનની સ્પષ્ટ છાપ ઊભી થાય તે માટેના પણ પ્રયત્નો કર્યા છે. આ પુસ્તકમાં આવેલા વિષયનિરુપણને લોકભોગ્ય બનાવવા માટે અનેક પત્રો, સામાયિકો તથા પુસ્તકોનાં અવતરણો આપવામાં આવ્યાં છે. આ સંકલન ખરેખર ઉપયોગી તેમ જ અભિનંદનને પાત્ર છે.

આપણા પૂર્વાચાર્ય જ્ઞાની ભગવંતોએ પ્રવચન-સારોદ્ધારમાં, ધર્મસંગ્રહમાં, અને શ્રાવક વ્રતના ભોગોપભોગ-પરિમાણ વ્રતમાં ૨૨ અભક્ષ્યની વિશદ વિશ્લેષણા કરી છે. તે માત્ર ધાર્મિક ભાવના પૂરતી જ સીમિત નથી, આજના આરોગ્ય અને તબીબી વિજ્ઞાનનું પણ તેને સબળ સમર્થન મળ્યું છે. જે આપણી શ્રદ્ધાને વધુ ને વધુ દૃઢ કરે છે.

શિબિરાર્થીઓ માટેનું આ એક મહત્ત્વનું પાઠ્યપુસ્તક (Text-Book) છે, અતઃ દરેક નાના-મોટા ભાઈ-બેનોને જીવનના સાચા [illegible] માટે મહત્ત્વનું માર્ગદર્શન આપે છે.

[illegible] 'કેન્દ્ર' તરફથી આ ગ્રંથની ૨૭ આવૃત્તિ બહાર [illegible] આનંદ થાય છે. આ પાઠ્યપુસ્તક પૂજ્યપાદ પરમો[illegible] [illegible] આચાર્યદેવ શ્રી વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી [illegible] મુનિરાજ શ્રી રાજેન્દ્રવિજયજી [illegible] માં શિબિરમાં [illegible]

[illegible]

સમજી તેમના આહાર પર સુચારુ નિયંત્રણ રાખી, સંયમી જીવન જીવી શકે એ શુભ હેતુથી પાઠશાળાઓમાં, પુસ્તકાલયોમાં તથા ઘરમાં સર્વત્ર આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરીએ તો આ સંકલનનો કરેલો પ્રયાસ સાર્થક ગણાશે, આ માટે ધાર્મિક શિક્ષકો તથા માતા-પિતાઓને ખાસ વિનંતી કરીએ છીએ કે, આ પુસ્તકના ઉપયોગ દ્વારા બાળકોમાં સ્વનિયંત્રણ તથા સંયમી જીવનનાં બીજ વાવે એ જ અભિલાષા.

જિનાજ્ઞા-વિરુદ્ધ કાંઈ છપાયું હોય તો મિચ્છામિ દુક્કડં જાહેર કરું છું.

સ્થળ :- | સિ. ટ્રસ્ટીઓ
શ્રી વર્ધમાન સેવા કેન્દ્ર | મફાભાઈ લક્ષ્મીચંદ શાહ
૧૯, ગુલાલવાડી | પ્રકાશચંદ્ર વિમલભાઈ શાહ
ત્રીજે માળે | કુમારપાળ વિમલભાઈ શાહ
મુંબઈ, ૪૦૦ ૦૦૪ | ફોન નં. ૩૩૦૫૪૯

વૈશાખ સુદ : ૧૦, વિ. સં. ૨૦૩૩ : વીર સંવત ૨૫૦૩

પ્રથમ આવૃત્તિના પ્રકાશન પ્રસંગે બે શબ્દો —

પૂ. મુનિરાજશ્રી રાજેન્દ્રવિજયજી મ.શ્રીએ આપેલ પ્રવચનના આધારે તથા અનેક ગ્રંથોના સંકલનના આધારે ખાન-પાનની શુદ્ધિ-અશુદ્ધિને સમજવામાં ઘણું ઉપયોગી અને માર્ગદર્શક થાય એવું પ્રકાશન છે. આ ગ્રંથમાં શાખના-દ્રષ્ટીઓ સાથે દેશ-વિદેશના નિષ્ણાતોના અભિપ્રાયો ટાંકીને તથા કેટલાક મુદ્દાઓની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ છણાવટ કરીને આ વિષય હૃદયંગમ બને તે રીતે રજૂ કરવામાં આવ્યો છે કે જેથી કોઈપણ વાચક અને જિજ્ઞાસુને જીવનઘડતરના માટે નિર્દોષ અને સાત્ત્વિક ખોરાકનું કેટલું મહત્ત્વ છે તે સહેલાઈથી સમજી શકે તેમ છે.

તા. ૨૧-૨-૭૧ —મેનુકે કસ્તુરભાઈના વંદન

તપોયુદ્ધની તાલીમ : આહાર-શુદ્ધિ

[લેખક :-પૂ. મુનિરાજ શ્રી પૂર્ણચન્દ્ર વિજયજી મ.]

(અંજડ : મ. પ્ર.)

ભારતનાં તમામ ધર્મ-શાસ્ત્રોએ માનવ-જીવનની મહત્તા આંકતાં કહ્યું છે કે આ માનવ-ભવ તો મુક્તિનું મંગલ-દ્વાર છે! મુક્તિનાં મંગલ-દ્વાર ઉઘાડવા ચારિત્રની ચાવી આ ભવમાં જ મળી શકે છે, આ જ એની મહત્તા છે; એથી જ એની સર્વોપરિતા છે. બાકી આમ તો આ માનવ-ખોળિયું મળ-મૂત્રની જેમ મુશ્કેલીઓ અને મુંઝવણોનો મહાસાગર છે. ભૌતિક-ભવ્યતાને ત્રાજવે એનું કોઈ જ ઝાઝું મૂલ્ય નથી. એનાં મોંઘેરાં-મૂલ્યાંકનોની આધારશિલા એકમાત્ર આધ્યાત્મિક-આબાદી જ છે!

આધ્યાત્મિક-આબાદીની ચરમ અને પરમ સીમા જો મુક્તિ છે અને આ મુક્તિ-દ્વારના ઉદ્ઘાટનની ચારિત્ર-ચાવી એક માનવ-જીવનમાં જ મળી શકે એમ છે તો હવે વિચારવાની વાત એ છે કે, આ દ્વારોદ્ઘાટનની સાધનામાં આહાર શુદ્ધિ કોઈ આવશ્યક-અંગ છે ખરું ?

આહાર એવો ઓડકાર ! અન્ન એવું મન ! ખાન-પાન એવા અરમાન ! આ અને આના જેવી કહેવતોનાં કથનનો ભાવ એવો છે કે આહારની અસર નાનીસૂની નથી ! આહાર આમ તો શરીરની ક્રિયા છે, પણ એનો પ્રભાવ માનવીના મન ઉપર, મનન ઉપર અને જીવન ઉપર પણ પડયા વિના રહેતો નથી. શારીરિક વિકાસની સાથે-સાથે, માનવીના વિચાર, ઉચ્ચાર અને આચારના વિકાસમાં ય આહાર કારણ છે.

સંજ્ઞા એટલે સુદૃઢ-સંસ્કાર ! સમગ્ર જીવસૃષ્ટિ ચાર સંસ્કારોને પોતાના પડછાયાની જેમ વળગી રહીને ભવ-ફેરા ફરતી રહી છે. આ સંજ્ઞા-ચતુષ્કોણમા પહેલી સંજ્ઞા આહારની, બીજી ભયની, ત્રીજી વિષય-વાસનાની અને ચોથી મૂર્છા-પરિગ્રહની ગણાય છે. આહાર-સંજ્ઞાની કારમી નાગચૂડમાંથી મુક્ત થઈને, અણાહારી-પદનું સ્વાતંત્ર્ય વર કરવા કાજે તપનો યુદ્ધમંત્ર આપણા શાસ્ત્રકારોએ આપ્યો છે ! તપનું આ યુદ્ધ કંઈ રમતવાત નથી ! આ યુદ્ધ જગવવા તાકાત કેળવવી રહી અને આ તાકાત જગવવા તાલીમ લેવી રહી. આ તાલીમ રૂપે જ આપણા શાસ્ત્રકારોએ ભક્ષ્ય-અભક્ષ્યની, અને પેયાપેયની આહાર-ચર્ચા નક્કી કરી છે અને આ અંગે ઊંડામાં ઊંડી સમજણ આપી છે.

આહારસંજ્ઞાની ગુલામીથી મુક્ત થવા તપનું યુદ્ધ જગવવું અનિવાર્ય છે. આ તપોયુદ્ધમાં વિજયની વરમાળ વરવા તાકાત મેળવ્યા વિના ચાલે એમ નથી અને તાકાત

એકઠી કરવા તાલીમ લીધા સિવાય છૂટકો નથી. આ તાલીમ લેવી એટલે જ 'આહારશુદ્ધિ' કરવી. આ પરેડ કરવી એટલે જ બાવીસ અભક્ષ્ય, બત્રીસ અનંતકાય અને ચાર મહાવિગઈ એનો જીવનભર માટે ત્યાગ કરવો.

અભક્ષ્ય ત્યાગની તાલીમ લેવાથી જાગેલી જવાંમર્દી તપોયુદ્ધ જગવવા થનગનશે અને પછી જ આહારસંજ્ઞાની કારમી ગુલામી બેડીને ફગાવી-ફંગોળી દઈને જીવ 'અણાહારી-પદ'ની સ્વતંત્રતાને સર કરી શકશે.

માત્ર 'આહારશુદ્ધિ'ને અપનાવી લઈને જ આત્મસંતોષ નથી માની લેવાનો! આપણો જ આખરી આદર્શ અને આપણો મહત્ત્વનો મુદ્રાલેખ તો છે આ અણાહારી-પદ! આ આદર્શને આંબવા તો આહારનો-રસનો સદંતર ત્યાગ આત્મસાત્ કરવો જરૂરી છે. પણ આ તો ઉપર-ઉપરનું પગથિયું છે, છેલ્લું પગથિયું કહીએ તો ય ચાલે એવી આ ઉચ્ચ ભૂમિકા છે. આ ઉચ્ચ ભૂમિકાને પામવા શરૂઆતનાં પગથિયાં ચડવાં જ પડે. અને આહારશુદ્ધિ વિના પ્રાથમિક પગથિયા પર પગ ટકી પણ ન શકે. માટે [illegible] ચઢિયાતી પામવાની પ્રાથમિક શરત છે આહારશુદ્ધિ!

[illegible] તન-મન-જીવનમાં જાગતા આંદો-[illegible] જ [illegible] છીએ. અનુભવ ગમ્ય [illegible] ની જરૂર નથી. ભોજન એવું [illegible] પ્રમાણે જીવન—[illegible] છે.

હોટલ-રેસ્ટોરાં પર લટકતાં વાનગીઓનાં પાટિયા વાંચતાં જ એની ભૂખ ભભૂકી ઊઠે છે અને કોકાકોલા જેવાં પીણાંની પ્યાલીઓના દર્શને જ એની પ્યાસ અસહ્ય બની જાય છે.

ભક્ષ્ય-અભક્ષ્ય વચ્ચેની ભેદરેખાને ભૂંસતા આવા આ યુગમાં 'રૂક જાવ'ની લાલબત્તી ધરવા રૂપે 'આહાર-શુદ્ધિ-પ્રકાશ'નું આ પ્રકાશન અનેક દૃષ્ટિકોણોથી આવકાર્ય થઈ પડે એવું છે. જનતાએ આ પ્રકાશનને અંતરથી આવકાર્યું છે, એની શાખ ખૂબ જ ટૂંકા ગાળામાં આની દ્વિતીયાવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ થઈ રહી છે, એ છે.

પશ્ચિમના પવનથી પ્રભાવિત થયેલો એક વર્ગ આજે વાતવાતમાં 'વૈજ્ઞાનિક-દૃષ્ટિકોણ'થી જ નિહાળવાની [illegible]માં રાચી રહ્યો છે. આ વર્ગનેય વિચારવાની તક [illegible] એ માટે, ભક્ષ્યાભક્ષ્ય અંગે આપણી માન્યતાઓને [illegible] કરતા વૈજ્ઞાનિક-દૃષ્ટિકોણો ય આમાં સંગ્રહાયા છે. [illegible], પ્રભાવક પ્રવચનકાર પૂ. આ૦ શ્રીમદ્વિજય-[illegible] સૂરીશ્વરજી મહારાજના સફળ-સુકાનીપણા [illegible] સં. ૨૦૨૧ની [illegible] જ્ઞાનપરબમાં શાંત-[illegible] મુનિરાજશ્રી રાજેન્દ્રવિજયજી મહારાજે [illegible]ના [illegible] 'ભક્ષ્યાભક્ષ્ય' વિષય ઉપર વાચનાઓ આપેલી. એ [illegible] સંસ્કારિત સંકલન [illegible]!

[illegible] સંસ્કારમાં [illegible] [illegible] [illegible]!

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ

શુદ્ધિપત્રક

પૃ૦પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ	પૃ૦પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૬/૫	[illegible]	[illegible]	૮૩/૧	શીક્ષા	[illegible]
૨૦/૧૦	[illegible]	[illegible]	૧૦૨/૧	માં અને	માં
૨૧/૧૯	[illegible]	મનમાં આવી	૧૦૫/૫	ત્રગ	ત્રસ
૨૦/૧	[illegible]	[illegible]	૧૨૨/૧	મનુષ્ય	મનુષ્ય
		[illegible] અનેક.	૧૨૭/૧૨	કાળ	યુગ
		...[illegible] વિના [illegible]	૧૨૭/૧૩	કાળ	યુગ

અણાહારી પદ-સ્વરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય અને પછી કાયમ માટે દેહ અને આહારનો પ્રશ્ન રહેતો નથી. બહુ જાણીતી ઉક્તિ છે કે 'જેવું ખાય અન્ન તેવું થાય મન'થી પણ સિદ્ધ થાય છે. મન નિરોગી, સંયમી, પવિત્ર, શાંત-સ્વભાવી અને ધર્મભાવનાવાળું શુદ્ધ આહારથી બને છે. અરે! બીજી મહત્ત્વની વાત એ પણ છે કે, આર્યભૂમિમાં માનવીઓને આર્યભૂમિનું જ અન્ન અનુકૂળ આવે, નહિ કે અનાર્યભૂમિના તામસ ભોજન જેવું. સત્ય નીતિ અને પ્રામાણિકતાથી મેળવેલા, વનસ્પતિ-ધાન્યની ખાદ્ય ચીજો ખાવાથી અનેક પ્રકારના માનસિક-શારીરિક રોગો, અનિષ્ટ વિચારો કે અન્યનું અહિત કરવાની ભાવનાઓ નહિ જન્મે. જેમ શુદ્ધ આહાર ગુણકારી છે તેમ નીતિ-સત્ય-પ્રામાણિકતા તેના મૂળમાં જરૂરી છે, અન્યથા તેની અસરો જુદા જ પ્રકારની થાય છે. ધન માટે ન્યાયસંપન્નતા કેળવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. શુદ્ધિનો તે મૂળ પાયો છે.

આહારને મન-આત્મા સાથે સંબંધ હોવાથી આહારનું સ્થાન ઘણું મહત્ત્વનું લેખાયું છે અને એથી જ જૈન શાસ્ત્રકારોએ તે અંગેની વિચારણાના કેન્દ્રમાં આત્મા

સપડાઈ જાય છે. આપણે વર્તમાનપત્રોમાં ઘણી વાર વાંચીએ છીએ કે આહારમાં-ખોરાકમાં અમુક અભક્ષ્ય વસ્તુ આવી જવાથી અમુક માણસો માર્યાં ગયાં, અમુક માણસોને ઝાડા-ઉલટી થઈ ગયાં, અમુકના ગંભીર હાલ થયા. હમણાં જ અમદાવાદમાં ઝેરી લઠ્ઠાથી સેંકડો માણસોનાં મોત થયાં, અનેકોની કાયમ માટે આંખ ગઈ વગેરે. વળી આવા બનાવો આપણે નજરે પણ જોઈએ છીએ. શું તે આપણને આહાર સંબંધમાં પૂરતી કાળજી રાખવાની તથા વિવેકથી વર્તવાની ચેતવણી આપતા નથી શું?

ચેતવણીની સાયરનો વાગવા છતાં આપણે ચેતીએ નહિ, આપણો રાહ બદલીએ નહિ અને માથું ઊંધું ઘાલીને દોડવાનું જ ચાલુ રાખીએ તો તેનું પરિણામ ખાડામાં પડવા સિવાય અને હાથ-પગ-માથું ભાંગવા સિવાય બીજું શું આવી શકે?

આપણે જેને પશુઓ કહીએ છીએ અને આપણાથી હલકી કોટીનાં માનીએ છીએ, તેઓ પણ સહુથી પહેલાં વસ્તુને સૂંઘે છે, તપાસે છે અને તે પોતાને માફક આવે તેવી હોય તો જ તેનું ભક્ષણ કરે છે, તો પછી વિવેકથી વિભૂષિત થયેલાં મનુષ્યો કોઈ પણ વસ્તુનું ભક્ષણ પૂરતો વિચાર, પૂરી તપાસ, તેનાથી થતા ગુણ-દોષનો વિચાર કર્યા સિવાય કેમ કરી શકે?

લોકો આહાર–વિહારમાં નિયમિત રહેતા નથી અને પરિણામે રોગના ભોગ થાય છે. અનારોગ્ય સંબંધમાં "માધવનિદાન"માં લખ્યું છે કે :–

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः ।
तत्प्रकोपस्य प्रोक्तम् विविधाहितसेवनम् ॥

'ઘણું કરીને સર્વ રોગોનું કારણ કોપ પામેલા મળ જ છે, તેના પ્રકોપનું કારણ વિવિધ પ્રકારનાં અહિતનું (અભક્ષ્યનું) સેવન કહેલું છે. આહારમાં જોઈતી કાળજી અને ધ્યાન રાખવામાં ન આવે તો તેના પરિણામે શરીરમાં મળનો પ્રકોપ થયા સિવાય રહેતો નથી.'

આ સંબંધમાં સુશ્રુતે પણ લખ્યું છે કે :–

व्याधिमिन्द्रियदौर्बल्यं मरणं चाधिगच्छति ।
विरुद्ध-रसवीर्यादीन् भुंजानो नात्मवान्नरः ॥

'પોતાને ન પચે તેવો રસ તથા વીર્યમાન પદાર્થો ખાનાર અજિતેન્દ્રિય મનુષ્ય વ્યાધિ, ઇન્દ્રિયોની દુર્બળ[illegible] તથા મરણને પામે છે.'

શરીરનું આરોગ્ય જાળવવા માટે મિતાહારી [illegible] જરૂરનું છે. 'મિત–આહાર' એટલે 'પરિમિત–માપે[illegible] આહાર' આ બાબતમાં :– 'हितभुक् मितभुक् ऋत[illegible] भुक्' એ ચરક ઋષિનો સિદ્ધાંત જાણીતો છે. અર્[illegible] હિતકારી, મિતાહાર, ઋતુ અનુસાર અને રોગને ન[illegible] [illegible] સાત્વિક સુપાચ્યકારી ભોજન લેવું.

શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા અનેક રોગોનાં કારણોની ઝીણવટથી તપાસ કરાતાં જણાઈ આવે છે કે વાસી કે વિદળ, તુચ્છ ફળ કે અજાણ્યા ફળ, ચલિતરસ કે બોળ, અથાણાં, માંસ કે મદિરા, મધ કે માખણ, બરફ કે કરા, બહુબીજ કે અનંતકાય, રાત્રિભોજન કે ભૂમિકંદ... વગેરેનું ભક્ષણ છે. વિશેષમાં અભક્ષ્યનું ભોજન અનેક પ્રકારના રોગોને જન્મ આપે છે, માનસિક સ્વાસ્થ્યની હાનિ કરે છે, વિકાર-વાસનાની ઉત્તેજના કરે છે, શરીરના રાજા વીર્યનો નાશ સર્જે છે, કલુષિત ભાવો અને ક્રોધાદિની ઉત્તેજના કરે છે, આત્માને ધર્મવિમુખ અને કઠોર હૃદયવાળો કરે છે. દુર્મતિના યોગે પરલોકમાં નરક કે પશુની ગતિ સુલભ બને છે; જ્યાં પરાધીનપણે કર્મની અપરંપાર વેદના અસંખ્ય અબજો વર્ષો સુધી અનુભવવી પડે છે. જીવનમાં આહારની શુદ્ધિ જાણવા છતાં ન જાળવવી એ છતે પ્રકાશે કૂવામાં પડવા જેવું નથી શું ?

તામસી ખોરાકમાં ડુંગળી-લસણ, માંસ-મચ્છી, મદિરા-માખણ વગેરે લડાયક-ઉશ્કેરાટવાળા યુદ્ધના ભાવો જગાડે છે. શત્રુના ભાવિ ઉપર પણ ભારે અસર નિપજાવે છે. પેટમાં ગયેલો ખોરાક શરીર-મન અને ધાર્મિક માન્યતા ઉપર પણ અસર કરે છે. ફ્રેંચ સામ્રાજ્યની પ્રગતિમાં પલટો થવાનું કારણ એ હતું કે જ્યારે મગજને સમતોલ રાખી યોગ્ય દોરવણી કરવાની જરૂર હતી ત્યારે નેપોલિયને ડુંગળી ખાધી હતી. ડુંગળીના ભોજન બાદ ઉશ્કેરાટની ભારે અસરને લીધે તેણે સૈન્યની દોરવણી

કરવામાં ભારે ભૂલ કરી હતી અને પરિણામે લીપ્ઝીગની મહત્ત્વની લડાઈમાં તેને હાર ખમવી પડી હતી.

રોજનાં દૈનિકપત્રોમાં નાનીશી બાબતમાં છરી, ચપ્પુના ઘા, દંડાબાજી, મારામારી અને કાપાકાપી વગેરે કરપીણ ખૂનના બનાવો, બળાત્કારના, અગ્નિસ્નાન, કૂવા પૂરવાના કિસ્સાઓ વાંચવા મળે છે. જેની પાછળ માંસ-મદિરા કે ડુંગળી-લસણ જેવા તામસી ખોરાકો છે કે જે વાત-વાતમાં ક્રોધ-ઉશ્કેરાટ જગાડે છે. મન ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી બેસતાં માણસથી અયોગ્ય પગલાં લેવાઈ જતાં વાર લાગતી નથી અને પાછળથી પસ્તાવાનો પાર રહેતો નથી, કે મેં મૂર્ખે આ ગંભીર ભૂલ ક્યાં કરી?

મોટા ભાગના શારીરિક રોગો અભક્ષ્ય ખાન-પાનનું પરિણામ છે એમ અનુભવી વૈદ્ય-ડોક્ટરોના અનુભવો કહે છે. માટે ભોજનમાં અભક્ષ્ય = ન ખાવા લાયક, ભક્ષ્યનો = ખાવા લાયકનો વિચાર-વિવેક જરૂરી છે.

૨. આહાર-શુદ્ધિ દ્વારા આત્મા-શુદ્ધિ

તંદુરસ્તી માટે જેમ શુદ્ધ આહારની જરૂર છે, તેમ શુદ્ધ વર્તનની પણ જરૂર છે. વર્તન માટે આરોગ્યશાસ્ત્રમાં વિહાર શબ્દ વાપર્યો છે. હિત-આહારની સાથે હિત-વિહારનું સેવન કરનારા જ તંદુરસ્તી ભોગવી શકે છે. અમૃત જેવો આહાર પણ અહિત વિહારના કારણે ઝેર બની જાય છે. આહાર પથ્ય હિત છતાં ભૂખની લાલચને વશ થઈ અકરાંતિયા બનીને ખાવામાં આવે તો તે કારણે [illegible] છે. માટે આહારના નિયમ

અનુસાર અનિયમિત આહાર, અકાલે (રાત્રીના) ભોજન-હસ્તમૈથુન, ચિંતા, ઉશ્કેરાટ, અતિ ગરમ કે અતિ ઠંડાં પીણાં, માદક પીણાં, અતિ ઓછું પાણી પીવું, ગંદા અને ખરાબ વાતાવરણ વચ્ચે રહેવું, પરિશ્રમ વિના બેઠા બેઠા ખાવું; તામસી અયોગ્ય પદાર્થોનું વ્યસન...આ બધા અહિત આહાર-વિહારનાં વિધવિધ રૂપો છે, અને તેની ખરાબ અસર આરોગ્ય પર થયા વિના રહેતી નથી.

આહારનો સંબંધ જેટલો શરીર સાથે છે, તેટલો જ મન સાથે પણ છે. તેથી જ 'જેવું અન્ન તેવું મન' એ કહેવત અસ્તિત્વમાં આવી છે. દૂષિત આહાર લેતાં મન દૂષિત થાય છે અને સંયમ તૂટી જાય છે.

મહર્ષિ વાગ્ભટે કહ્યું છે કે—

नित्यं हिताहार-विहारसेवी, समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः॥

'રોજ પથ્ય આહાર અને વિહારનું સેવન કરનાર, વિચારીને કામ કરનાર, ઇન્દ્રિયોના વિષયો પર આસક્તિ ન રાખનાર, દાન આપનાર, સમતા રાખનાર, સત્યનિષ્ઠ, ક્ષમા આપનાર અને આપ્તજનની સેવા કરનાર નિરોગી રહે છે.'

કેટલાક કહે છે કે શરીર અનિત્ય, ક્ષણિક અને નાશવંત છે, તેમ જ મળ-મૂત્રના હાંડલા જેવું છે. તેનું જતન કરવાનો અર્થ શો? પરંતુ શરીરને સમજવા માટે બીજી પણ દૃષ્ટિ છે. હીરાની અગર સોનાની ખાણમાં કેટલાક કે માટી સિવાય બીજું શું હોય છે? છતાં એ ખાણમાંથી

હીરા અને સોનું નીકળે છે, તેથી તેની પાછળ માણસો લાખો રૂપિયાનો ખર્ચ કરે છે. એ જ રીતે, શરીર ગમે તેવા અશુદ્ધ અને અશુચિ પદાર્થોનું બનેલું હોવા છતાં આત્માનું મંદિર, આત્માનું નિવાસસ્થાન છે અને તેથી જ મનુષ્યમાત્રે તેનું જતન-રક્ષણ કરી આત્માનું શ્રેયઃ કલ્યાણ સાધી લેવાનું છે.

મનુષ્યદેહની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી. શાસ્ત્રકારોની પરિભાષામાં કહીએ તો દશ દષ્ટાંતે દુર્લભ છે. તેનો ઉપયોગ ક્ષણિક-ક્ષુલ્લક ભોગો ભોગવવા માટે નહિ પણ મોક્ષ કે નિર્વાણની સાધના માટે કરવો જોઈએ. આ નિર્વાણ સાધનાનો આધાર સંયમાદિ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો પર છે. સંયમાદિ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો આહારશુદ્ધિ જાળવવાથી જ સિદ્ધ થાય છે, એટલે મૂળપાયામાં આહારશુદ્ધિ અત્યંત આવશ્યક છે.

આપણે જીવવા માટે ખાઈએ છીએ કે ખાવા માટે જીવીએ છીએ? તેનો પણ કેટલાકને સ્પષ્ટ ખ્યાલ નથી. તેમને આ પ્રશ્ન પૂછીએ તો તેઓ વિવેકવશાત્ કદાચ એવો જવાબ આપે કે 'અમે જીવવા માટે ખાઈએ છીએ' પણ તેમનો જીવન-વ્યવહાર જોતાં તો એમ લાગે છે કે તેઓ ખાવા માટે જીવે છે.

આ રીતે આખું જીવન માત્ર આહારની પાછળ જ કેન્દ્રિત થયું હોય ત્યાં યમ, નિયમ, સંયમ કે યોગની આરાધના કે ધ્યાનની સાધના શી રીતે થાય?

સ્વાદને ન જિતાય ત્યાં સુધી વિષયને જીતવો અશક્ય છે. ડૉ. કાઉએન પોતાના 'સાયન્સ ઑફ ન્યુ લાઈફ' (Sciece of a new life)નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે કે 'કામવાસનાને ઉત્પન્ન કરવાનાં કારણોમાં દૂષિત ભોજન (માંસ-મદિરા મધ-માખણ, ઈંડા, રીંગણાં વગેરે) મુખ્ય છે.' ડૉ. બ્લોચ કહે કે 'મીઠાઈઓના શોખનો કુપ્રવૃત્તિઓ સાથે વધુ સંબંધ છે. જે બાળકો મીઠાઈનાં અતિ શોખીન હોય છે, તેમની પતનની સંભાવના વધુ રહે છે.' ડૉ. કિલૉગ પોતાના પુસ્તક પ્લેઈન ફેક્ટસ્ (Plain facts)માં લખે છે કે કેટલાક લોકોનું કથન એ છે કે ભોજન એ એક સાધારણ કાર્ય છે, પરંતુ એ અત્યંત ભ્રમાત્મક વિચાર છે. શરીર ક્રિયા-વિજ્ઞાનનું તો એ શિક્ષણ છે, કે આપણા વિચારો પણ ભોજન વડે જ બને છે. જે માણસ અથાણું, મેંદાની રોટલી, મીઠાઈ, માંસ-મચ્છી વગેરે ખાય છે; ચા, કૉફી-વાઈન પીએ છે અને તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે, તેના માટે વિચારો પવિત્ર રાખવા, એ એરોપ્લેનની સહાય વિના આકાશમાં ઉડવા બરાબર છે. જો આ રીતે રહેનાર વ્યક્તિ પવિત્ર (શુદ્ધ) જીવન વ્યતીત કરી શકે તો એ એક ચમત્કાર થશે; પરંતુ માનસિક પવિત્રતા રાખી શકવી એ તો તેને માટે સર્વથા અશક્ય છે. અયોગ્ય ખાન-પાન પવિત્રતાના દુશ્મન છે, જેનો પડછાયો લેવા જેવો નથી.

ડૉ. કાઉએન, જેઓ અમેરિકાના એક સુપ્રસિદ્ધ એમ. ડી. ડૉક્ટર છે, અને જેમણે અમેરિકનોમાં બ્રહ્મ-

ચર્યના અગણિત લાભો વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પુરવાર કરી તેના પ્રચાર અર્થે ભગીરથ પ્રયત્નો કર્યા છે. તેમણે બ્રહ્મચર્યના સાધક માટે આહારની બાબતમાં નીચે મુજબ ભલામણ કરી છે :

(૧) મિતાહારી થવું, ખોરાક બને ત્યાં સુધી સાત્ત્વિક ખાવો. ફક્ત જીવવાની ખાતર જ ખાવું. સ્વાદ અર્થે એક કોળિયો પણ અધિક આહાર લેવો નહિ, તથા વિકાર-વાસના, તામસભાવ જગાડે તેવો (અભક્ષ્ય) આહાર લેવો નહિ.

(૨) તેલ, મરચાં, મરી, રાઈ, અથાણું ઇત્યાદિ પદાર્થો શરીરમાં આળસ ઉત્પન્ન કરે છે, પસીનામાં દુર્ગંધ લાવે છે, તેમજ કામોત્તેજક છે તેથી છોડી દેવા. મીઠું-લૂણ બનતાં સુધી વાપરવું નહિ. દરેક પ્રકારના તામસી આહાર, અતિ ખાટા, અતિ તીખા, અતિ કડવા તેમજ વાસી આહાર તજી દેવા.

(૩) દારૂ અને તમાકુ જેવી મનુષ્યને ભ્રષ્ટ કરનારી બીજી કોઈ વસ્તુ નથી, માટે બ્રહ્મચર્ય-સાધકે તેનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઈએ. જે માણસ એ કુટેવને વળગી રહે તે બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવા અશક્ત બને છે.

(૪) કંદોઈની દુકાને વેચાતી તેમજ બજારની તમામ મીઠાઈઓ, ભજીયાં, તળેલાં પદાર્થોનો સદંતર ત્યાગ કરવો.

આ રીતે જૈન મહર્ષિઓ અને આધુનિક વિજ્ઞાનીઓએ પણ આહાર-શુદ્ધિની આવશ્યકતા સ્વીકારી છે, તેથી અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો અને ભક્ષ્ય વસ્તુથી સંતોષ માનવો, એ મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે અને જીવનશુદ્ધિનો પાયો છે.

સ્વાધ્યાય

'આહાર-શુદ્ધિ અને આરોગ્ય'ના પ્રશ્નો

પ્રશ્ન ૧. આહારની દેહમાં થતી પ્રતિક્રિયા સમજાવો.
૨. પશુની આહારની પદ્ધતિ શી રીતની છે?
૩. આરોગ્યના કેટલા પ્રકાર છે? તેમાં કયું અપનાવવા જેવું છે તે ચર્ચો.
૪. સુશ્રુતના મતે આહાર માટે શી કાળજી જરૂરી છે?
૫. તામસી ખોરાકની અન્ય ક્ષેત્ર પર થયેલી અસર દાખલા-દલીલ સહિત સમજાવો.
૬. શરીર આત્માનું મંદિર છે તે કેવી રીતે?
૭. પૂર્વના મહર્ષિઓ અને આધુનિક વિચારકો પણ કંઈ બાબતમા એકમત છે? કેવી રીતે?

૩. "જીવનની સુંદરતાના સાચા—વિટામિનો અને શુદ્ધ આહાર"

જ્ઞાની પુરુષો કહે છે: આ મહામૂલી જિંદગીને સુધારવા પ્રયત્નશીલ બનો તો શ્રેયઃ દૂર નથી. પણ આ જીવને આત્મા અને મનની કિંમત નથી સમજાઈ તેથી વિશેષ શરીરની કિંમત સમજાણી છે. અભક્ષ્ય પદાર્થોથી શરીર-મન-જીવન બગડે ત્યારે બધી વ્યવસ્થા અવ્યવસ્થામાં ફેરવાઈ જાય છે, દૈનિક જીવનમાં ફેરફાર થઈ જાય છે,

ત્યારે જીવનને સુંદર-સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રાખે તેવાં સાચ અંતરંગ વિટામિનો વિચારીને અભક્ષ્ય ખાન-પાનના અનર્થથી બચવું જરૂરી છે,

● વિટામિન A એટલે ABILITY

શક્તિ સ્વાસ્થ્ય મેળવવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. તે ત્રણ પ્રકારે : શારીરિક,માનસિક અને આધ્યાત્મિક.આજે શરીરની ચિંતા કરવાવાળાં ઘણાં છે. શરીર બગડવાનું કારણ ધર્મ વિરુદ્ધ અભક્ષ્યનું, અનિયમિત, સ્વાસ્થ્યબાધક ભોજન છે. શરીર સારું નિરોગી રાખવું હોય તેણે અભક્ષ્ય પદાર્થોનો નિયમપૂર્વક ત્યાગ કરવો જોઈએ, અને ભોજનમાં વિવેક-સંયમનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ જેથી શરીરની સ્વસ્થતા પૂરેપૂરી જળવાઈ રહે અને રોગને અવકાશ ન મળે.

બીજી માનસિક સ્વસ્થતા છે. મનની સ્વસ્થતા પ્રસન્નતા સ્થિરતા અને શાંતિ—એમ ત્રણ વસ્તુ પર આધાર રાખે છે. જેના હૃદયમાં કામ પ્રદીપ્ત થયેલો છે, જે ભયથી વ્યાકુળ છે, જેના મગજમાં ચિંતાનાં જાળાં બાઝેલાં છે,તે કદી પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરી શકતો નથી. જેના જીવનમાં શોક અને વાસના છે તે સ્થિર થઈ શકતો નથી, અને જેના હૃદયમાં તૃષ્ણા છે, તે શાંતિ અનુભવી શકતો નથી. માટે કામ-ક્રોધ [illegible] [illegible] [illegible]

વસ્તુ છે તે પરિમિત છે. આયુષ્ય પણ પરિમિત છે. જ્યારે જીવની ઇચ્છા અનંત છે. તૃષ્ણારહિત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી મુશ્કેલ છે, પણ અશક્ય નથી. માણસ ઘરડો થાય છે છતાં નાનપણથી પડેલી કુટેવ-વ્યસન કે વાસના છોડી શકતો નથી. ઘરડો થયો, દાંત પડી ગયા, પેટમાં નાખેલ ખોરાક પચતો નથી છતાં અનેક અયોગ્ય, ન પચે તેવા પદાર્થો ખાવાની ઇચ્છા દિનરાત થાય છે અને ઉપ-ભોગના પરિણામે અનેક પીડાનો ભોગ બને છે. માટે જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી સમજણપૂર્વક વૃત્તિઓને વાળતાં શીખો અને ભોજનમાં સુધારો કરો અને દિન-દિન ઇચ્છા-નિરોધ થાય તેવા ત્યાગ-તપનો અભ્યાસ કરો. જેથી ઇન્દ્રિયો અને મન સંયમનમાં આવશે અને માનસિક સ્વસ્થતાનો અનુભવ થશે. જીવનવિકાસની આ જ સત્ય-શક્તિ છે.

● વિટામિન B એટલે BEAUTY

સુંદરતા : જો જીવન આગળ વધારવું હોય તો વિટામિન B બહુ જરૂરી છે. તમને બગીચામાં જવું ગમે છે, કારણ કે ત્યાં સુંદર હવા છે, સ્વચ્છતા છે, વ્યવસ્થા છે, સુંદરતા છે, ખીલેલી વનસ્પતિ છે, રંગબેરંગી પુષ્પો છે, પાણી છાંટીને જમીનની ગરમી શાંત કરવાથી શીતળતા હોય છે. સુંદર વેલ, કુંજો, વૃક્ષો, ઘટાઓ છે. પક્ષીઓ આનંદથી ત્યાં ઊડે છે. આપણા જીવનને આપણે પણ બગીચો બનાવી શકીએ. માનવજીવન ચૈતન્યમય છે,

છે ત્યારે જીવન ઉન્નત અને સારું બને છે. આજે શિસ્તનો અભાવ થતો દેખાતો નથી શું ? જ્યારે ગુરુમહારાજ ઉત્તમ તત્ત્વ સમજાવી રહ્યા હોય ત્યારે શ્રોતાઓ વાતો કરશે ને અવાજ કરશે. ભલે ગમે તે સમાજ હોય પણ શિસ્ત દરેકને માટે અનિવાર્ય છે. શિસ્ત એ જીવનનું મહત્ત્વનું ઉપયોગી અંગ છે. જીવનજંગમાં કે આધ્યાત્મિક વિકાસમાં શિસ્ત હશે તો જ અવનવા પ્રકાશને પ્રાપ્ત કરી શકશું, માટે આહાર અહંકારની ઉત્તેજના કરે, ઘમંડી બનાવે, તામસ ભાવ જગાડે તેવો ઉન્માદક આહાર ન જોઈએ. જીવનમાં શિસ્ત ન હોય તો ગુણો શોભતા નથી. જ્યારે શિસ્ત-વિનય આવે તો બધા ગુણો શોભી ઊઠે છે. ધર્મનું મૂળ વિનય છે.

માદક પીણાંઓ અને વ્યસનોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. એ શિસ્ત કેળવવા માટે વિટામીન D જરૂરી છે.

● વિટામિન E = EDUCATION

જ્ઞાન : જ્ઞાનના બે પ્રકાર છે. એક બૌદ્ધિક જ્ઞાન અને બીજું આત્મિક જ્ઞાન. બૌદ્ધિક જ્ઞાન ખૂબ વધ્યું [illegible] સાથે [illegible] જોઈએ ને [illegible] જોઈએ. આજે [illegible] વધી [illegible] છે. જ્ઞાન એ અમૃત છે. સમુદ્રનું [illegible] અમૃત નીકળ્યું પણ જ્ઞાન તો સમુદ્ર વગર [illegible] અમૃત છે. આ જ્ઞાન મૃત્યુંજય બનાવનારી [illegible] છે.

જ્ઞાન આત્માનું એવું ઐશ્વર્ય છે કે જેને કોઈ દુનિયાના બાહ્ય પદાર્થની અપેક્ષા નથી રહેતી. જ્ઞાની પુરુષને કોઈ ભય રહેતો નથી. વળી જ્ઞાન તો જેમ આપો તેમ વધતું જાય છે. જ્ઞાન જીવને સન્માર્ગનો પ્રકાશ આપનાર છે. સન્માર્ગે ચાલનાર આત્મા ઉત્તરોત્તર સુખી બને છે. માટે જીવનમાં જડતાં લાવનાર કંદમૂળાદિ, માંસ-મદિરા, માખણ-મધ-ઈંડાં વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. બટાટા-ગાજર-સક્કરિયાં-આદુ-ડુંગળી-લસણ વગેરેના કણકણમાં અનંત અનંત જીવો હોય છે. તેનું ભોજન જીવનમાં જડતા, કઠોરતા અને પ્રમાદ લાવે છે.

જડતા આવે એટલે આત્મા વધુ પ્રમાદી બને, વિષય-વિલાસી બને અને આત્માનું નૂર-ઓજસ ગુમાવી બેસે છે, માટે સાચાં વિટામિનને ઓળખી સાચું જ્ઞાન સંપાદન કરી જીવનનો વિકાર-વાસનારૂપ કચરો દૂર કરો અને આત્માને વધુને વધુ નિર્મલ-ઉજળો કરો એ E વિટામિનનું રહસ્ય છે.

● વિટામિન F = FEDELITY

વફાદારી : શેઠને ત્યાં નોકરી કરો છો તો વફાદારીથી કામ કરો છો ને ? સરકારી કોન્ટ્રાક્ટરનાં કામોમાં માણસો પૈસા પૂરા લઈ અને પુલો, રસ્તાઓ વગેરે બનાવતાં અડધા પૈસા ઘર ભેગા કરી અને ખરાબ માલ વાપરે જેથી

ઠંડ સમયમાં રસ્તા ખરાબ થઈ જાય છે તેમજ પૂલો પણ ભાંગી પડે છે.

માનવ સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાણી છે, બુદ્ધિશાળી છે. તેના જીવનમાં વફાદારી પહેલી હોવી જોઈએ.

કેટલાંક પશુઓમાં પણ વફાદારીનો ગુણ વિકસિત થયેલો જણાય છે. જેમ કૂતરાને બટકું રોટલો નાખવાથી તે રાત દિવસ ઘરની ચોકી ભરે છે.

નીતિના સાદા અને શુદ્ધ—સાત્વિક ભોજનથી વફાદારીના ટકા વધે છે. જ્યારે અનીતિના ભોજનથી તેમજ ઇંડાં માંસ–મચ્છી–મધ–માખણ–મદિરાના વિકૃત ભોનજથી વફાદારીના ટકા ઘટે છે, ખતમ થાય છે, ક્રૂરતા પ્રગટે છે અને વફાદારી વિસરી જાય છે. પછી વિશ્વાસઘાત કરતાં વાર લાગતી નથી. મનુષ્ય તેમ જ દરેક જીવો પ્રત્યે વફાદારી દાખવવી જરૂરી છે. એ માટે શુદ્ધ ભક્ષ્ય આહારથી વફાદારીના ટકા વધારવા F વિટામિન ઉપયોગી છે.

G વિટામિન G = GENEROSITY

ઉદારતા : જ્યારે હૃદય ઉદાર બને છે ત્યારે હું બીજાને તન, મન અને ધનથી કેમ મદદરૂપ થાઉં એવી ભાવના જાગૃત થાય છે. બીજાની ભલાઈના ભાવ ઊંચામાં [illegible] છે. હૃદયની કોમળતા વિના સાચી કરૂણાનો ભાવ આવતો નથી. અભક્ષ્ય અન્ન–પાન એ આત્માની કોમળતા[illegible] છે. અભક્ષ્ય અન્ન-પાનથી આત્મા કઠોર અને નિષ્ઠુર બની જાય છે, જેથી તેને કોઈનું [illegible]

કરવું રમતવાત બની જાય છે. કોઈની રક્ષા કરવાના કે બચાવી લેવાના ભાવ જાગતા નથી. ઊલટું, તામસી શક્તિથી બીજાઓને કચરી નાખવાનું સહેલું બને છે. બીજાને કચરીને જાતને સુખી કરવાનું સ્વપ્ન લાંબો સમય ટકતું નથી. પરંતુ બીજાને કચરવાથી બંધાયેલું અશુભ કર્મ આ જીવનમાં મોત પહેલાં ગંભીર બિમારીના દર્શન કરાવે છે. જેમ કાલસૌકરિક કસાઈ રોજના ૫૦૦ પાડા મારવાની ક્રૂર હિંસા કરતો હતો. રાજહુકમથી એક દિવસ પણ દયા પાળવા તૈયાર ન હતો. બલાત્કારે કૂવામાં રખાયો. ત્યાં પણ માટીના પાડા બનાવી હાથથી મારી નાંખવાની ચેષ્ટા કરી. ખરેખર ! કઠોર-નિષ્ઠુર જીવોને સુધારવા ઘણું આકરું કામ છે. ભારે કર્મી બનેલો કાલસૌકરિક મૃત્યુ આવતાં અનેક ભયંકર રોગોથી પીડા પામી રહ્યો છે. સુલસ પુત્ર તરફથી શરીરને, પાંચે ઇન્દ્રિયોને સુખ મળે એવી વિપુલ ધન ખર્ચી સઘળી યોજના છતાં ક્ષણભર ચેન પડતું નથી. વેદના સહન ન થતાં પોકાર કરે રાખે છે. ખરેખર ! બીજા જીવોને ત્રાસ ભરી વેદના આપ્યા પછી જ્યારે પોતાને વેદના ભોગવવાનો અવસર આવે છે ત્યારે ત્રાસ થઈ જાય છે કે ભાઈ આવું દુઃખ કોઈને ન આપતો. માટે જ્ઞાનીપુરુષો પહેલેથી આપણને ચેતવે છે કે અનંતા જીવોનો કે અસંખ્ય ત્રસજીવોનો કચ્ચરઘાણ કરીને અભક્ષ્ય પદાર્થોનાં ખાન-પાન કરવા જેવાં નથી. કર્મનો નિયમ અફર છે. સમયે સમયે આત્માને કર્મ બંધાય છે. અનંતા જીવોને અશાતા આપવાથી શાતા

ક્યાંથી મળશે ? બ[illegible] [illegible]ાન દુઃખ આપવાથી અનેકગણુ દુઃખ વેઠયા વિના નિકાચિત કર્મો દૂર થતાં નથી.

કાલસૌકરિક કસાઈને શાંતિ માટે અભયકુમાર સૂચિત ઉપાયથી રેશમની શય્યા દૂર કરી તીક્ષ્ણ કાંટાની પથારીમાં સુવડાવ્યો, મધુર ફ્ળોનાં રસપાન દૂર કરી ગટરનાં ગંધાતાં પાણી પીવરાવ્યાં, સુગંધી પદાર્થો દૂર કરી વિષ્ટ.નો લેપ કરાયો, ઠંડા પવન દૂર કરાઈ ગરમ વાતાવરણમાં રખાયો, કર્ણમધુર શબ્દો સંભળાવાના દૂર કરાઈ ગધેડા-ઊંટના ભેંકાર ભરેલા શબ્દો સંભળાવાયા, ત્યારે શાંતિ વળતાં હાશનો દમ ખેંચ્યો. જીવની કેવી કરુણ દુર્દશા થઈ! મરીને નરકમાં ગયો. આવી દુર્દશાથી બચવા જ્ઞાનીઓ મહાહિંસાકારી અભક્ષ્યથી બચી જવાની સલાહ આપે છે તે તદ્દન યુક્તિયુક્ત છે.

સ્વાધ્યાય

'આધ્યાત્મિક વિટામિન' અંગેના પ્રશ્નો

પ્રશ્ન ૧. જગતમાં કઇ વસ્તુ પરિમિત છે અને તેથી શું કરવું જરૂરી છે ?

૨. અભક્ષ્ય આહાર સૌંદર્યનો દુશ્મન છે તે સાબિત કરો.

૩. [illegible]ના અંતરમાં રહેલા સદ્ગુણોનું વર્ણન કરો.

૪. [illegible]ના અભાવે [illegible]ની પરિસ્થિતિ [illegible]

૫. [illegible] સાચા જ્ઞાન [illegible] રીતે ઉપયોગ કરશો ?

૬. [illegible] નીતિ-અનીતિના વિચારોને શું સંબંધ [illegible]

૭. [illegible] જીવનમાં [illegible] લાગે છે તે સમજાવો

૪. અણાહારી પદ માટે માનવજીવન

જીવનનો ઉદ્દેશ શો હોવો જોઈએ ?

આ જીવને અનાદિ કાળના આહાર સંજ્ઞાના સંસ્કારોને લીધે અનેક પ્રકારના આહારની, રસાસ્વાદની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે. આહાર લીધા બાદ એની સારી-નરસી પ્રતિક્રિયા પણ જીવ અનુભવે છે.

જૈન દર્શનમાં અણાહારીપદ ઉપર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવેલ છે. શરીર એ ધર્મક્રિયાનું વાહક છે માટે તેને ટકાવવા માટે આહારની જરૂરત છે, એ દૃષ્ટિએ તેને પોષણ આપવું પડે છે, પરંતુ તે પોષણ વિરક્ત ભાવે, સહેજ પણ શરીરની મમતાના કારણે નહિ; પરંતુ તે વાહક-ચાલકબળ છે, અને તેનાથી આત્મશુદ્ધિનું કામ સાધી લેવાનું છે માટે ટેકો આપવો જોઈએ.

આત્મા જે શરીરરૂપી ઘરમાં રહ્યો છે, તેને સંપૂર્ણપણે શુદ્ધ કરવા અને કાયમ માટે શરીરનું દુઃખદાયી બંધન ટાળવા ભોજનમાં વિવેક કરવો જરૂરી છે. ઉત્તરોત્તર આહારની ઇચ્છા પણ ન રહે એટલી ઉચ્ચ કક્ષા સુધીના સમાધિના ભાવને પામી માનવભવમાં રત્નત્રયીના પુરુષાર્થબળથી મોક્ષફળ મેળવવાનું છે.

આ માટે આહારની ત્રિવિધ-ત્રિવિધ હિંસારહિત મુનિઓની નિર્દોષ ચર્યા ઉત્તમ છે. જેમાં આહાર સંબંધી સાવદ્ય = પાપવ્યાપારની પ્રવૃત્તિ કરવી—કરાવવી કે અનુમોદનની હોતી નથી. આ ઉત્કૃષ્ટ ચર્યાનું પાલન સંયમીઓ

માટે છે. ઉત્કૃષ્ટ શ્રાવકચર્યાનું પાલન કરનાર સંવાસાનુમ
શ્રાવક પણ આહાર સંબંધી દોષ લગાડતો નથી.
હવે બાકી રહ્યો ધર્મશ્રદ્ધાળુ ગૃહસ્થ વર્ગ. એમન
માટે જેમ બને તેમ આહાર સંબંધી અલ્પ આરંભ-
સમારંભ, અધિક હિંસાવાળા અભક્ષ્ય આહારનો ત્યાગ
તથા રસની આસક્તિના મારણ માટે તપ-ત્યાગ વગેરેનો
અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. શરીરને જેવો આહાર આપીએ
છીએ તે મુજબ રસ-લોહી બને છે. તે મુજબ મનની
વિચારસરણી અને આત્માની પ્રકૃતિ-વિકૃતિ બને છે.
આત્માનો મૂળ સ્વભાવ પ્રગટ કરવા માટે અનંતજ્ઞાની
મહાપુરુષો પ્રથમ પાયામાં અભક્ષ્ય પદાર્થના ખાન-પાનનો
સંપૂર્ણ ત્યાગ સાથે આહાર સંજ્ઞાને જીતવા અહિંસા-
સંયમ-તપ કેળવવાનું કહે છે. માટે શરીર એ આત્માનું
દુશ્મન ન બની જાય તે માટે ખૂબ કાળજી કરવાની છે.
અન્યથા અયોગ્ય આહારથી નાશવંત શરીર છૂટી જશે
પણ તેના બદલામાં કર્મનો આકરો દંડ દીર્ઘકાળ સુધી
આત્માને નવા નવા શરીરથી ભોગવવાનો રહેશે.
શરીરને સાચવવા કેવો વિવેક જરૂરી છે તે દેહ
અને આત્માના સંબંધ ઉપર જ્ઞાતાધર્મનું ઉદાહરણ :-

૫. "એક હેડમાં પુરાયેલા બે કેદીઓ"

રાજગૃહ નગરમાં ધન્ય નામે એક મોટો સાર્થવાહ રહેતો હતો. તેને ભદ્રા નામની પત્ની હતી. તેમને મોટી વયે એક પુત્ર થયો. આ પુત્રની સંભાળ રાખવા માટે તેમણે પંથક નામના એક નોકરને પોતાના ઘેર રાખ્યો. આ નોકર પોતાને સોંપાયેલું કામ સારી રીતે કરતો હતો, એટલે શેઠનો વિશ્વાસપાત્ર બન્યો હતો.

તે જ નગરમાં ચંડાળ જેવો ઘાતકી, ભયંકર, વિશ્વાસઘાતી અને દયાહીન વિજય નામનો ચોર રહેતો હતો. તે તીર્થસ્થાનોને લૂંટતાં પણ અચકાતો નહિ, તો બીજાની તો વાત જ શી કરવી?

ધન્ય સાર્થવાહે પોતાના પુત્રનું નામ દેવદત્ત પાડયું, માબાપને તે એકનો એક પુત્ર અને તે પણ મોટી ઉંમરે થયેલો, તેથી ભારે લાડકો હતો. ભદ્રામાતાએ તેને માટે જાત જાતના અલંકારો તૈયાર કરાવ્યા હતા. એક વખતે સાંજના નોકર પંથક અલંકૃત દેવદત્તને લઈ બગીચામાં ફરવા ગયો, ત્યાં વિજય ચોરની નજર એ બાળક અને તેણે પહેરેલા અલંકારો પર પડી, એટલે તે લાગ જોઈ બાળકને પકડી બગીચામાંથી નાસી છૂટયો.

પંથક થોડી વારમાં રોતો રોતો ઘરે આવ્યો અને બાળકના ગૂમ થયાના સમાચાર આપ્યા. આ સમાચાર સાંભળતાં જ ધન્ય સાર્થવાહ અને તેની પત્ની ભદ્રા

તે રોજ ભોજનમાંથી થોડો ભાગ વિજય ચોરને આપવા લાગ્યો.

ધન્ય શેઠ માટે તેનો જૂનો નોકર પંથક હંમેશાં ઘરેથી ભોજન લઈ આવતો, તેણે શેઠનો આ વ્યવહાર પોતાની નજરે જોયો. ઘરે જઈ ભદ્રાને વાત કરી, આથી ભદ્રાને ભારે ગુસ્સો આવ્યો.

થોડા દિવસો બાદ શેઠ જ્યારે જેલમાંથી છૂટીને ઘેર આવ્યા, ત્યારે ભદ્રા શેઠાણીએ તેમની સાથે કંઈ પણ વાત ન કરી. આનું કારણ પૂછતાં ભદ્રા શેઠાણીએ કહ્યું : 'જે મારા પુત્રઘાતકને નિત્ય પોતાના ભોજનનો ભાગ આપે તેની સાથે બોલવાનું શું કામ ?"

ત્યારે ધન્ય સાર્થવાહે કહ્યું કે 'વિજય ચોરને મેં ભોજનમાંથી ભાગ આપ્યો છે, તે વાત સાચી છે, પણ તે કાંઈ તેના પ્રત્યેના રાગ અગર મિત્રભાવે નથી આપ્યો. હું અને તે બન્ને એક જ હેડમાં બંધાયેલા હોવાને લીધે મારું સ્વાસ્થ્ય સંભાળવાની ગરજે મેં તેને એ ભાગ આપેલો છે. આમ કર્યા સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ જ ન હતો. લઘુશંકા અને શૌચની હાજત વખતે એ ઊભો ન થાય, તો હું શી રીતે જઈ શકું ? પ્રથમ મેં ખાવાનું આપવાની ના પાડી, ત્યારે તેણે ઊભા થવાની ના પાડી, એટલે નાઈલાજે મારે તેને ખાવાનું આપવું પડ્યું.'

આ ખુલાસો સાંભળી ભદ્રાનું મન શાંત થયું. આ કથાનો ઉપનય એ છે કે જેમ વિજય ચોર ધન્યનો કાર્ય-

૯. અહિંસાથી રક્ષા અને હિંસાથી યુદ્ધ

જીવનનો ઉદ્દેશ તો અણાહારીપદ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. પણ તેવા ન થવાય ત્યાં સુધી વધુમાં વધુ અહિંસાનું પાલન થાય અને સાત્વિક જીવન જીવાય તે માટે આહારનો વિવેક જરૂરી છે. અન્નાહારી કે શાકાહારી જીવન પાછળ કરુણા છે, દયાનું ઝરણું છે, જ્યારે માંસ-મચ્છી વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થોના આહાર પાછળ કઠોરતા-ક્રૂરતા અને તામસ-ભાવની વૃદ્ધિ રહેલી છે. ઍટમની શોધ પદાર્થ વિજ્ઞાનમાંથી થઈ છે તેમ અહિંસાની શોધ આત્મજ્ઞાન-માંથી થઈ છે. ભૌતિક પ્રયોગશાળામાં અણુશક્તિનું દર્શન થયું તો આધ્યાત્મિક પ્રયોગશાળામાં અહિંસાની અનંત શક્તિનું દર્શન થયું છે.શ્રમણ ભગવાન શ્રી મહાવીરસ્વામીએ ફરમાવ્યું કે—

'आत्मवत् सर्व भूतेषु सुख–दुःखे प्रियाप्रिये'

સ્વની જેમ બધા પ્રાણીઓમાં આત્માનું દર્શન કર. જેની પાસે આવી આંખ છે, આ દૃષ્ટિ છે તે સાચો માનવ છે. દુનિયાને લોહીની ધારાથી રંગતી બંધ કરવા માનવે સાચા માનવ બનવાનું છે. એને પ્રાણીપ્રેમ, પ્રાણી-બંધુતા તરફ લઈ જવાનો છે.

એક ખ્રિસ્તી ભાઈએ કહ્યું 'ભગવાને વિશ્વનાં પ્રાણીઓને માનવ માટે બનાવ્યાં છે. માનવ સૌથી મોટો

એક મનુષ્ય ચીડિયાખાનું જોવા ગયો. ત્યાં જોયું કે જંગલી પશુઓ ઘૂરકિયાં કરતાં હતાં, અને હિંસક દૃષ્ટિ ફેરવતાં હતાં. એને વિચાર આવ્યો, હજારો વર્ષો થયાં પણ આ પશુઓ એવાં જ ક્રૂર રહ્યાં. એમનો કોઈ વિકાસ જ નહિ!

જ્યારે માનવ માટે વિચારીએ તો : સર્પમાં ઝેર છે, વીંછીના ડંખમાં ઝેર છે, હડકાયા કૂતરામાં અને સમુદ્રમાં ઝેર છે...પરંતુ એથી વધીને અયોગ્ય ખાન-પાન કરનાર અસંયમી માનવ હૃદયમાં વધુ ઝેર છે. વીંછીનું ઝેર તો થોડા સમયમાં ઉતરી જાય છે, પરંતુ મનુષ્યના મનનો ડંખ તો એટલો ઊંડો હોય છે કે તે ડંખ જવો મુશ્કેલ બની જાય છે.

મનુષ્ય અને પશુઓની ક્રૂરતાની સરખામણી કરીએ તો એ બેમાં કોણ વધુ ક્રૂર માલૂમ પડશે? પશુએ વધુ માનવસંહાર કર્યો છે કે માનવે પશુઓનો વધુ સંહાર કર્યો છે? આજનાં કતલખાનાંઓ અને વિલાસનાં સાધનોના આંકડાથી જંગલી પશુથીય ક્રૂરતા-નિષ્ઠુરતા વધી છે. યુદ્ધમાં માનવોનો સંહાર ચાલતો રહ્યો છે.

પશુઓમાં પણ મોટો વર્ગ વનસ્પતિ અને ઘાસ ઉપર જીવન જીવનારો છે. જ્યારે આજનો માનવ ક્રૂરતાના સંસ્કારે મનુષ્યના ગર્ભપાત સુધી પહોંચી ગયો છે અને આખિરમાં ઘરડાના પાત સુધી પહોંચી જાય તો નવાઈ

નહિ ! ખરેખર ! અયોગ્ય આહાર-વિહારનું, તામસ અને દ્વેષભાવનું કેટલું ઝેરભર્યું પરિણામ છે !

હૃદયની નિષ્ઠુરતાને દૂર કરવા અને હૈયામાં વાત્સલ્ય-ભાવ પ્રગટાવવા શુદ્ધ આહાર-વિહાર પાયામાં જરૂરી છે.

કરુણાના ભંડાર શ્રીમહાવીર ભગવાનના સમવસરણમાં જન્મથી જ એકબીજાનાં વેરી પશુઓ જેવાં કે સિંહ અને હરણ, વાઘ અને બકરી, બિલાડી અને ઉંદર વગેરે વેરભાવ ભૂલી જતાં. ભગવાનમાં સિદ્ધ થયેલી અહિંસાનો આ સાક્ષાત્ પ્રભાવ હતો.

'અહિંસા સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ' અર્થાત્ અહિંસક માનવી પાસે વેર ટકી શકતું નથી. અંધારામાં દીવો લઈને નીકળે તો તેનો પ્રકાશ તેને તો મળે છે, પરંતુ સામે આવનાર વ્યક્તિને પણ મળે છે. આ જ રીતે દુનિયામાં મિથ્યાત્વનો, રાગ અને દ્વેષનો અંધકાર ફેલાયેલ છે ત્યારે પ્રેમ-વાત્સલ્યનો દીવો લઈને ચાલીશું તો સ્વ-પરને પ્રકાશ આપી સૌનાં જીવન ઉજાળી શકશું.

આજે વિજ્ઞાને શોધેલ Atombomb વિશ્વને ખાવા માટે તૈયાર છે. આપણામાં અહિંસાની, દયાની, કોમળતાની ભાવના વધશે, તો યુદ્ધનો અંત આવશે, સાચી શાંતિ ફેલાશે. અન્યથા કઠોરતા-નિષ્ઠુરતાથી વિશ્વનો વિનાશ થઈ જતાં વાર લાગશે નહિ.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧. [illegible] મેઘાભાઈ [illegible] કેમ કર્યો ? મેઘાભાઈ [illegible] [illegible]

૨. અહિંસાની જરૂરત શા માટે? શું કરવાથી અહિંસા પ્રાપ્ત થાય? હિંસાનું પરિણામ કેવું આવે?

૩. કેવા આહારથી બુદ્ધિમાં વિપરીતતા આવી છે તે સમજાવો.

૪. યુદ્ધનું મૂળ ક્યાં રહેલું છે? તેને કેવી રીતે દૂર કરશો?

૭. સંયમનું તાળું

સંયમરૂપી તાળાથી નીપજતા ફાયદા— :

તાળાં, દવાખાનાં, જેલખાનાં અને વકીલોનાં પાટિયાં એ બધી આપણી સામાજિક પાપની નિશાનીઓ છે.

તિજોરીને તાળું મારવાને બદલે માનવીએ જો વાસનાને તાળું મારવાનો મહાવરો રાખ્યો હોત તો એની આજના જેવી દુર્દશા થઈ ન હોત.

વાસનાને તાળું માર્યા પછી બીજી કોઈ પણ જગાએ તાળું મારવાની જરૂરિયાત ઊભી થઈ ન હોત.

પરંતુ માનવીએ તો વાસનાને બે લગામ છૂટ આપી અને તિજોરીને તાળાં માર્યાં તેથી જ અનેક પ્રકારની વિકૃતિઓ પેદા થઈ છે.

તિજોરીને તાળું ના હોય તો કદાચ રોકડ મૂડી અગર જર-ઝવેરાત ચોરાઈ જાય, પરંતુ વાસનાને સંયમનું તાળું ન હોવાને લીધે તો માનવીની સઘળી જીવન-મૂડી ....ગુણ-સંસ્કાર-ચારિત્ર લૂંટાઈ જાય છે.

આંતરિક ગુણવૈભવનું જતન થશે. શરીર નિરોગી, મન પ્રસન્ન અને આત્મા સ્વસ્થ બનશે.

૮. સદ્-અસદ્ આહારનાં પરિણામ

મન અને આત્માનો આહાર અને ફાયદા:—

શરીરના પોષણથી ભલે શારીરિક શક્તિ વધારીએ પરંતુ માનસિક અને આત્મિક બળ માટે સૂક્ષ્મ આહારની જરૂર પડે છે.જે વ્યક્તિનું મન મજબૂત નથી એના આત્મામાં બળ નથી હોતું, એ શરીરે સુદૃઢ હોવા છતાં પણ નિર્બળ જ હશે.

સામાન્ય રીતે મનુષ્ય આ વિષે વિચારતો નથી પરંતુ સંતો, સાધકો અને જીવનવિકાસની દૃષ્ટિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ, મન અને આત્માના આહાર માટે સદા જાગૃત રહે છે. આત્મશ્રદ્ધા-આત્મજ્ઞાન અને આત્મરમણતા પ્રગટે તેવા નિર્મળ વિચાર અને આચારના માધ્યમથી આત્મા અને મનની ભૂખ-તરસ છિપાવી એને બળવાન બનાવે છે. જંગલ અને ગુફાઓમાં તપશ્ચર્યા કરનારા ઋષિઓ અને મહિનાઓ સુધી ઉપવાસ કરનારા સંતો સ્થૂલ શરીરના સ્થૂલ આહારને તજી દઈ, મન અને આત્માને સાત્વિક તત્ત્વ-ચિંતનનો, પરમાત્માના પ્રણિધાનનો, શુભ ધ્યાનનો આહાર પ્રદાન કરે છે. શરીરે નિર્બળ થઈ જવા છતાં એમના ચહેરાનું તેજ, પ્રસન્નતા અને વાણીની

દુર્ભાગ્યે આ અહિતકર માનસિક સ્થિતિ સર્વત્ર જોવામાં આવી રહી છે. બાળકો, કિશોરો અને યુવાનોનું મન હલકા ચિંતનરૂપ ખોરાકને જ ગ્રહણ કરી રહ્યું છે. જેનું પરિણામ અસંતોષ, વિકૃત દશા, અશાંતતા, ઘૃણા, કંકાસ અને કડવાશ રૂપે આપણી સમક્ષ છે. જ્યારે મન જ સ્વસ્થ ન હોય તો આત્માની સ્વસ્થતા, નિર્મળતા કે ઉજ્જળતા કેવી રીતે સંભવે? સદ્‌સાહિત્યની જગ્યાએ નવી પેઢીને સિને-પત્રિકાઓ, સદ્‌ચિંતનના બદલામાં સમાચારપત્ર અને સંતપુરુષની સદ્‌પ્રેરણાને બદલે હીરો-હીરોઈનોનાં અર્ધનગ્ન વિકારી દશ્યો, ન્યુડિઝમના આદર્શ મળી રહ્યા છે. જેનાથી પ્રજાની પડતી અને સાત્ત્વિકતાનો નાશ થઈ રહ્યો છે.

પરિણામે વિદેશની જેમ સદાચારહીનતા અને સંસ્કારહીનતા ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામતી જાય છે. સંસ્કૃતિપ્રધાન ભારત દેશને માટે આ કલંકનો વિષય છે. બુદ્ધિશાળી આત્માઓએ પાણી પહેલાં પાળ બાંધી મન અને આત્માનું જતન થાય, ઉત્થાન થાય તે રીતે ઉચ્ચ વિચાર-આચારથી જીવનનું ઘડતર કરવું જોઈએ. મનુષ્ય જીવનને સફળ બનાવવા માટે 'Simple Living and high thinking'-નો મંત્ર આત્મસાત્ કરવો જોઈએ.

● અસદ્‌આહારના પરિણામે વિચાર, લાગણી અને સ્વભાવ ઉપર થતી ખરાબ અસરો :— અભક્ષ્ય પદાર્થોના ખાન-પાનથી મનનું ચાંચલ્ય, ચિત્તવિકાર, આવેગ,

ભાવના, લાગણીઓ, વિચાર ઇત્યાદિ શરીરસ્થ સાત ધાતુઓમાં અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાં રાસાયનિક પરિવર્તન થાય છે. The emotions have their biochemistry: ચીઢ-રીસ, ઉત્તાપ-ભડકવું, ખીજાવું, બબડવું, કકળવું, ઝૂરવું, બળવું, ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ, ઝેર, તોર, ઝનૂન, પ્રકોપ, તીવ્ર લાલસા, નિંદા, બદઓ, શ્રાપ દેવા, કટુવચન કહેવાં, ગાળો ભાંડવી...ઇત્યાદિથી મનુષ્યનું અંતર ખળભળી ઊઠે છે. હૃદયની ધડકનમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે, નાડી ઉછાળા મારે છે, અગર અનિયમિત બની જાય છે, શ્વાસ-પ્રશ્વાસ ત્વરિત ને છીછરાં ચાલે છે, શરીરના વિવિધ રસો સુકાઈ જાય છે, અને અંતસ્ત્રાવી પિંડોમાંથી કેટલાકની ક્રિયાઓ વેગવંતી, કેટલાકની મંદ પડી જાય છે. એ બધાને પરિણામે જીવનશક્તિનો ઘણો જ ક્ષય થાય છે. આવરદા (આયુષ્ય) ઘટે છે. ટૂંકમાં અભક્ષ્યના ખાનપાનથી • શરીર રોગિષ્ઠ બને છે, • મન કલુષિત થાય છે, • આત્માના પરિણામ બગડે છે. • મૃત્યુ અસમાધિવાળું બને છે, • પરલોક દુર્ગતિમય થાય છે, અને • ભાવિની જીવનયાત્રા દીર્ઘકાળ સુધી દુઃખદાયી નીવડે છે. માટે સાચી સમજણ મેળવી સર્વ અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો બધી રીતે હિતકર છે.

● શુદ્ધ-ભક્ષ્ય વનસ્પતિ અને ફલાહારથી થતા સાત્ત્વિક : શુભ લાગણીઓ, ભાવનાઓ, સદ્વિચારો, આત્મવિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ધૈર્ય, આનંદ, સ્નેહ, વાત્સલ્ય, [illegible], [illegible], ઇચ્છાભિલાષ, શાંત વિચારપ્રવાહ અને [illegible] પ્રસન્નતા. [illegible] મનના સંસ્થાનને શાન્ત

કરે છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું શમન થાય છે. શરીરસ્થ રસોમાં એવાં રાસાયનિક તત્ત્વો ઉમેરાય છે કે જેનાથી શરીર અને મનની તુષ્ટિ તથા પુષ્ટિ થાય છે, અને જીવનશક્તિ સંચિત થાય છે, આયુષ્ય સંપૂર્ણ રહે છે.

મનુષ્યોનાં જીવનોનું સૂક્ષ્મ અન્વેષણ કર્યા પછી ડૉક્ટર રેમોન્ડ પર્લ કહે છે કે 'ચિંતા–ફિકરની ટેવ વગરના અને સ્વભાવે પ્રસન્નચિત્ત–સ્થિતપ્રજ્ઞ જેવી જેની પ્રકૃતિ હોય, તપસ્વી–બ્રહ્મચારી–સંયમી હોય તેવાં મનુષ્યો અતિ દીર્ઘાયુષીઓમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે, એ તથ્ય અથવા સત્ય ઘટના છે. દોડધામ, વ્યગ્રતા ને વ્યાકુલતારહિત છતાં સમતાયુક્ત જીવન તેઓ જીવતાં હતાં.' આ બધા ઉપરથી એ સાર નીકળે છે કે દીર્ઘ અને નિરોગી જીવન માટે માણસમાત્રે શુદ્ધ આહાર–વિહાર, યમ–નિયમ–સંયમ, ત્યાગ–તપ તથા અનાસક્તિ કેળવવા જીવનભર પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

શુદ્ધ–આહાર–ભક્ષ્યથી • શરીર નિરોગી, • મન શાંત, • આત્મા સ્વસ્થ, • મૃત્યુ સમાધિમય અને • પરલોક સદ્‌ગતિમય બને છે. આ લાભ મહાનમાં મહાન છે.

૯, ધ્યાન સાથે આહારનો સંબંધ

ધ્યાન માટે કઈ કઈ બાબતની જરૂર છે?

ધ્યાનનો સંબંધ જેટલો મન સાથે છે તેટલો જ શરીર સાથે પણ છે. મસ્તક જેટલું હળવું હશે તેટલું

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧. બાળકના સંસ્કારો માટે કોણ જવાબદાર છે ? કેવી રીતે ?
૨. ગાંગેયની પ્રગતિના આધારસ્થંભો કયા હતા ?
૩. સંસ્કાર કઈ કઈ રીતે બગડે છે ? સંસ્કારને સુધારવા, જતન કરવા કઈ યોજના કરવી જરૂરી છે ?

૧૧. "આહાર પરત્વે ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ

આચાર એ પ્રથમ ધર્મ :—

આહાર એ જીવનનો પહેલો અને મુખ્ય વ્યવહાર હોવાથી ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ તે પરત્વે થવો ઘટે છે. જેઓના આહાર, જેઓનું ભોજન કે જેઓનું ખાન-પાન શુદ્ધ નથી, તેનો આચાર શુદ્ધ નથી, અને જેનો આચાર શુદ્ધ નથી તેને ધર્મની પ્રાપ્તિ દુર્લભ બને છે. કારણ કે આચાર એ જ ધર્મનું પહેલું પ્રશસ્ત પગથિયું છે.

કેવા વિચારોને વજન આપવું ?

નિયત થયેલાં આચાર પરત્વે લોકોની બુદ્ધિ વ્યવસ્થિત રહેતી અને સમાજનું ધોરણ સારી રીતે જળવાઈ રહેતું. જે આચારો અત્યંત ઉત્તમ હતા અને તેને લીધે ભારતીય સમાજ પોતાનું ગૌરવ તથા પોતાની પ્રતિષ્ઠા ટકાવી શક્યો હતો, તે આચારો પ્રત્યે દિનદિન લોકોની [illegible] રહી છે અને સ્વચ્છંદાચાર ફટકે ને ભૂસકે [illegible]

વૃત્તિને પોષવાનો હેતુ ન રાખવો તે રસનેંદ્રિય પરનો સંયમ છે અને આવો સંયમ, મન પર સંયમ રાખ્યા વિના કેળવી શકાતો નથી, એટલે તેમાં મનનો સંયમ પણ અંતર્ગત છે.

આહારમાં છ પ્રકારના રસો માનવામાં આવ્યા છે. (૧) મધુર એટલે મીઠો (૨) અમ્લ એટલે ખાટો (૩) લવણ એટલે ખારો (૪) તિક્ત એટલે કડવો (૫) કટુ એટલે તીખો અને (૬) કષાય એટલે તૂરો.

રસવૃદ્ધિ કે રસલોલુપતા એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હાનિકારક છે. આહારનો ઉપયોગ આસક્તિથી કે અજાણ-પણે ન કરવો જોઈએ. બરાબર સમજીને હિતકારક આહાર લેવો જોઈએ, કેમકે શરીર આહારમાંથી જ બંધાય છે. મોહથી કે સ્વાદથી મીઠું લાગતું પણ અહિતકારક અને પરિણામે સુખનો નાશ કરનારું અભક્ષ્ય ખાન-પાન કે કોઈ પણ વસ્તુનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. ગમે ત્યારે કે ગમે તેટલી વખત ન ખાતાં સમયસર જ ભોજન કરવું એ પણ એક પ્રકારનો સંયમ છે. આવા સંયમથી મન કેળવાય છે, રસનેન્દ્રિય પર કાબૂ આવે છે અને આરોગ્ય સારી રીતે જળવાઈ રહે છે. વિષમ-અશન એટલે અયોગ્ય રીતે અકાળે વિરુદ્ધ ખોરાક લેવાથી ઘણા કષ્ટકારી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્યનો વિવેક ભૂલી જવાથી શારીરિક માનસિક દુઃખદ પરિસ્થિતિ બની રહી છે તથા સ્વચ્છંદી

નથી. સાત્ત્વિક ભક્ષ્ય આહાર કરનાર મનુષ્ય અધ્યાત્મ-માર્ગમાં દૃઢતાથી અગ્રસર થાય છે. જે અન્ન કે આહાર બુદ્ધિવર્ધક હોય, વીર્યરક્ષક હોય, ઉત્તેજક ન હોય, રક્તને દૂષિત ન કરે તેવો અને સુપાચ્ય હોય તે સાત્ત્વિક કહેવાય છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરવાની (દમ) અને વિચારોને પવિત્ર તથા મનને શાંત એવં પ્રસન્ન (શમ) રાખનાર જેવો સંયમ સાધ્ય કરવાની ઇચ્છાવાળાએ, તેમ જ દૈવી તેજનો પોતાનામાં આવિષ્કાર થયેલો જોવાને ઉત્સુક એવા સૌએ સાત્ત્વિક આહારનો જ નિયમ રાખવો જોઈએ.

૧૨. પ્રભાવશાળી નિપુણા

જળાશયોનાં જળ મીઠાં થવાનું કારણ તથા નિપુણાની ચમત્કારિક બોધક કથા

અંગ નામે દેશ છે, તેમાં ચંપા નામે નગરી છે, ત્યાં [illegible] નામનો ન્યાયપરાયણ રાજા રાજ્ય કરે છે. તેને સુબુદ્ધિ નામનો મંત્રી છે, જે ધર્મનો પરમ અનુરાગી છે. અને રાજનીતિમાં ઘણો જ કુશળ છે. જ્યાં રાજા ન્યાયી હોય અને મંત્રી કુશળ હોય ત્યાં પ્રજાને કોઈ વાતનું દુઃખ ન હોય, એટલે ચંપાનગરીના લોકો [illegible] ધર્મ-કર્મમાં તથા આનંદ-પ્રમોદમાં પોતાનો સમય પસાર કરે છે. [illegible]

લીધી હોય તેમ સર્વ વનસ્પતિ સુકાઈ ગઈ. આથી સર્વત્ર હાહાકાર વર્ત્યો અને રાજા તથા મંત્રી ઘણા ચિંતાતુર થઈ ગયા. અનાજ તો સંઘર્યું હોય તે કામ લાગે પણ પાણીનું શું કરવું? તે એક મોટી મુંઝવણનો વિષય થઈ પડયો. પાણીનાં ટાંકા તો અમીર ઉમરાવ અને શ્રીમંતોના ઘરમાં હોય, પણ સામાન્ય પ્રજાજનનો નિર્વાહ તેનાથી કેમ થાય? એટલે રાજાએ જોશીઓને તેડાવ્યા અને જોષ જોવડાવ્યા કે મીઠા જળની વૃષ્ટિ ક્યારે થશે? જોશીઓએ લાંબાં ટીપણાં ઉકેલ્યાં અને ધન, મકર, કુંભ, મીનની ગણતરીઓ કરી. વળી પુરાણી પોથીઓ જોઈ અને પાટીમાં યંત્રો ચિતર્યાં પણ મીઠા જળની વૃષ્ટિ ક્યારે થશે, તે કોઈ કહી શક્યું નહિ. આથી રાજાની ચિંતામાં વધારો થયો અને મંત્રીની નિદ્રા ઊડી ગઈ. જેના હૈયામાં હરદમ પ્રજાહિતની ચિંતા હોય, તેને આવા પ્રસંગે ઊંઘ કેમ આવે?

આ પ્રમાણે ચંપાનગરીમાં મુસીબત અને મુંઝવણનું વાતાવરણ વ્યાપી રહ્યું છે. ત્યાં એક પ્રાતઃકાળે વનપાલકોએ આવીને વધામણી આપી કે 'મહારાજ! સુકાઈ ગયેલી સર્વે વનસ્પતિ નવપલ્લવિત થઈ ગઈ છે અને બાગ-બગીચાઓ પહેલાંની જેમ ફળ-ફૂલથી સુશોભિત બન્યા છે.' જલાશયોના રક્ષકોએ આવીને જણાવ્યું કે 'કૃપાવંત! વાવ, કૂવા, તળાવ અને સરોવરનાં જળ મીઠાં થઈ ગયાં છે.' અને ક્ષેત્રપાળોએ આવીને કહ્યું કે 'પ્રભો! સર્વ ખેતરો ધાન્યથી લીલાંછમ બની ગયાં છે અને પંખીઓ

કિલ્લોલ કરવા લાગ્યાં છે.' તથા નગરરક્ષકોએ આવીને નિવેદન કર્યું કે 'ગરીબપરવર! આજે પ્રજામાં આનંદ અને ઉત્સાહનું અનેરું વાતાવરણ વ્યાપી રહ્યું છે.' આમ ચારે બાજુથી શુભ સમાચાર આવતાં રાજા અતિ આનંદમાં આવી ગયો, પણ આ ચમત્કાર શાથી બન્યો? તે સમજી શક્યો નહિ. કોઈએ કહ્યું કે 'અમુક તપસ્વીનું તપ ફળ્યું છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'અમુક યોગીની યોગસાધના ફળી છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'આ પ્રભાવ મંત્રનો છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'આ પ્રભાવ તંત્રનો છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'આપણે અમુક દેવની પૂજા કરી હતી, તેનું આ ફળ છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'આપણે અમુક દેવીની આરાધના કરી હતી, તેની આ કૃપા છે.' આમ જુદા જુદા અનેક અભિપ્રાયો પ્રકટ થવા લાગ્યા, પણ તેમાંનો કોઈ અભિપ્રાય રાજાના મનનું સંતોષકારક સમાધાન કરી શક્યો નહિ.

એવામાં એક વનપાલકે આવીને વધામણી આપી કે 'મહારાજ! નગર બહાર ઉદ્યાનમાં ત્રિકાળનું સર્વ જાણનાર કેવલી ભગવંત પધાર્યા છે.' એટલે રાજા ચતુરંગ સેના સાથે નગર બહાર ઉદ્યાનમાં ગયો અને સર્વજ્ઞ ભગવંતને વિધિપૂર્વક વંદન કરીને યોગમુદ્રાએ સામે બેઠો. પછી તેણે વિનયથી પૂછ્યું કે 'હે ભગવંત! આ નગરમાં [illegible] [illegible] અશુભ એકાએક દૂર કેમ થયું? આ [illegible] સમજાવો?' ત્યારે કેવલી ભગવંતે કહ્યું 'હે રાજન! અહીં [illegible] બહુબુદ્ધિ પ્રધાનને ત્યાં એક

પુત્રીનો જન્મ-થયો છે, તેના પુણ્ય પ્રભાવથી આ શુભ ઘટના બની છે. તે પુત્રીનો પૂર્વભવ તું ધ્યાનથી સાંભળ.

પૂર્વે ભદ્રપુર નામના નગરમાં ભદ્ર નામે શેઠ અને ભદ્રા નામે શેઠાણી રહેતાં હતાં. તેમને સુભદ્રા નામની પુત્રી હતી. તે રૂપ અને લાવણ્યથી મનોહર હતી, પણ રસનેન્દ્રિયની ગૃદ્ધિને વશ થયેલી હતી,એટલે ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક કર્યા વિના ગમે તેવાં પત્ર, પુષ્પ અને કંદમૂળ વગેરેનું ભક્ષણ કરતી હતી. માતા-પિતા નિર્ગ્રંથ પ્રવચનમા માનનારાં હતાં, એટલે તેમના ઘરમાં અભક્ષ્ય વસ્તુઓ આવતી ન હતી, પરંતુ તે નોકર-ચાકર પાસેથી છાની રીતે મંગાવીને ખાતી હતી. આ વાત માતા-પિતાના જાણવામાં આવી; એટલે તેમણે પુત્રીને શિખામણ આપી કે 'આપણા કુળનો આચાર એવો છે કે અજાણ્યાં ફળ-ફૂલ ખાવાં નહિ, કંદમૂળનું ભક્ષણ કરવું નહિ તેમજ વિદલ કે ચલિત રસવાળી વસ્તુઓ, માંસ-મદિરા-મધ-માખણ, રાત્રિભોજન, બોળઅથાણાં વગેરે ૨૨ પ્રકારના અભક્ષ્ય પદાર્થો વાપરવા નહિ.' પરંતુ સુભદ્રા રસની લાલસામાં લુબ્ધ હતી, એટલે તેણીએ શિખામણને સાંભળી ન સાંભળી કરી અને પોતાની પદ્ધતિ ચાલુ રાખી.

કાલક્રમે યોગ્ય ઉંમરની થતાં, અભક્ષ્ય ખાવાની ટેવ ભુલાઈ જાય માટે તેનાં લગ્ન એક મિથ્યાત્વી કુટુંબમાં કેરવામાં આવ્યાં. અહીં પણ તેનો અભક્ષ્યનો વ્યવહાર પ્રચ્છન્ન રીતે ચાલુ રહ્યો, એટલે થોડાંક મહિનાઓ બાદ આકાળાં.

સાસરિયાંને અપ્રીતિ થઈ અને તેમણે તેને પિયર મોકલી આપી. માતા-પિતા સમજી ગયાં કે પુત્રીની જીભ વશ રહેતી નથી, તેનું આ પરિણામ છે. એટલે તેમણે તેને જ્ઞાની ગુરુણી મહારાજ પાસે રાખી અને તેને કોઈ પણ રીતે આચારમાં સ્થિર કરવા વિજ્ઞપ્તિ કરી. ગુરુણી મહારાજશ્રીએ બહુ યુક્તિપૂર્વક ૨૨ અભક્ષ્યનાં કટુફળ સમજાવ્યાં, ત્યારે તેણે અભક્ષ્ય ન વાપરવાનો નિયમ લીધો.

એક દિવસ તે ગુરુણીજી મહારાજ પાસેથી સાસરે ચાલી ગઈ. સાસરિયાંઓએ એમ સમજીને તેને સ્થાન આપ્યું કે હવે તે જરૂર સુધરી હશે. પણ 'લૂલીનાં લખાણ જાય નહિ' એટલે તેણે એક દિવસ કંદમૂળ વગેરે મંગાવીને ખાધાં અને તે વાતની સાસુને ખબર પડતાં તેને જાકારો દીધો. આથી પોતાને પિયર આવવા નીકળી. ત્યાં રસ્તામાં એક જંગલ આવ્યું અને તેમાં એક મનોહર ફળવાળું વૃક્ષ જોવામાં આવ્યું એટલે સુભદ્રાની દાઢ સળકી અને તેણે એ ફળો ખાધાં. પરંતુ એ ફળો ઝેરી હતાં અને પ્રાણનો શીઘ્ર નાશ કરનારાં હતાં. તેથી સુભદ્રા મરણ પામી અને પહેલી નરકે ગઈ.

જોયું. જીભને વશ ન રાખતાં ગમે તેવો આહાર-વિહાર કરે, તેને માટે આ સિવાય બીજી કઈ ગતિ હોય? ત્યાંથી [illegible] બીજી નરકે ગઈ અને ત્યાંથી મરીને ભૂંડ, ગધેડા, બિલાડી, સાપ, વીંછી, કાગડા, ચીલ વગેરેના અનેક દુઃખદ ભવો કરતી આખરે [illegible]

નગરમાં લક્ષ્મીધર શેઠની લક્ષ્મીવતી ભાર્યાની કુખે પુત્રી રૂપે અવતરી; નામ ભવાની રાખવામાં આવ્યું.

પૂર્વભવમાં ઘણાં પાપો કર્યાં હતાં, વળી નિયમનો ભંગ પણ કર્યો હતો, એટલે જન્મથી જ તેને મહારોગો લાગુ પડ્યા અને તે ખૂબ ખૂબ રિબાવા લાગી, પણ આયુષ્યરેખા બળવાન હતી એટલે તે મોટી થઈ અને યુવાવસ્થામાં આવી, પરંતુ એ યુવાવસ્થા તેને શાપ સમાન થઈ પડી, કારણ કે કોઈએ તેનો હાથ ગ્રહણ કર્યો નહિ. આથી અત્યંત નિરાશ થઈને તે એક વિદુષી સાધ્વીજી મહારાજ પાસે ગઈ અને પૂછવા લાગી કે, આપની પાસે એવું કોઈ ઔષધ છે કે જે મારી જન્મની વ્યાધિ ટાળે? સાધ્વીજી ભગવંતે કહ્યું કે 'હા, અમારી પાસે એવું ઔષધ છે કે આ જન્મના જ નહિ, પણ જન્મોજન્મના વ્યાધિને દૂર કરે.' પછી તેમણે તેને ધર્મનો ઉપદેશ દીધો અને વિરતિ એટલે વ્રત-નિયમનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું. ત્યારે ભવાનીએ પ્રશ્ન કર્યો કે, આ મહારોગો કયાં પાપોનું ફળ હશે? સાધ્વીજી ભગવંત અવધિજ્ઞાનવાળા હતા, એટલે તેમણે તેના પૂર્વભવો કહ્યા અને અભક્ષ્યનો નિયમ લઈને કેવી રીતે ભાંગ્યો, તે વગેરે જણાવ્યું. આ હકીકત સાંભળતાં ભવાનીને જાતિસ્મરણજ્ઞાન થયું અને પ્રતિબોધ પામી. સમ્યક્ત્વ મૂળ શ્રાવકોનાં બાર વ્રત ગ્રહણ કર્યાં, તથા સાતમાં ભોગોપભોગ પરિમાણ વ્રતમાં સર્વ અભક્ષ્યોનો ત્યાગ કરીને માત્ર થોડી ખાનપાનની જરૂરી વસ્તુઓની જ છૂટ રાખી. તે આ રીતે :- પીવામાં જલધાર.

'ઉકાળેલું અચિત્ત પાણી અને તે પણ વાવનું, કલમી ચોખાનો ભાત, મગ, દોડીનું શાક, ગાયનાં દૂધ, ઘી અને છાશ. ફળમાં આંબળાં અને સ્વાદિમમાં માત્ર સોપારી. બાકી બધું ત્યાગ કર્યું'.

આ રીતે આકરું વ્રત ગ્રહણ કરીને તેનો યોગ્ય નિર્વાહ કરતી. તે પોતાનો ઘણોખરો સમય ધર્મારાધનમાં જ પસાર કરવા લાગી. એવામાં પરીક્ષાર્થે દેવ વૈદ્યનું રૂપ ધરી આવ્યો અને તેણે ભવાનીની તબિયત જોઈને જણાવ્યું કે 'હે પુત્રી ! તું આ અમૃતફળનું ભક્ષણ કર અને તેની સાથે મંત્રેલું પાણી પી, તો તારા સર્વ રોગો જડમૂળથી નાશ પામશે. પરંતુ નિયમને દૃઢ રીતે વળગી રહેનારી ભવાનીએ તેની વાતનો સ્વીકાર કર્યો નહિ, એટલે માતાપિતાએ તથા કુટુંબીઓએ જણાવ્યું કે 'આ અવસર ચૂકવા જેવો નથી. આવા વૈદ્ય અને આવાં ઔષધિ. ફરી ફરીને મળતાં નથી.' પ્રત્યુત્તરમાં ભવાનીએ કહ્યું કે, 'આ જગતમાં અર્હત્ જેવા કોઈ વૈદ્ય નથી કે જે જન્મ-મરણનો રોગ મટાડે છે, અને જિનધર્મ જેવું કોઈ ઔષધ નથી કે જેનું સેવન કરવાથી અનાદિનો કર્મનો મહારોગ ટળી જાય.' માટે આ ઔષધથી સર્યું. હું તો મારા નિયમને [illegible] રહીશ. આ પ્રમાણે તેની દૃઢતા જોઈને માતા-પિતા તથા કુટુંબીઓ કંઈક [illegible] [illegible]

સાચી પડી છે અને તેથી હું ઘણો જ પ્રસન્ન થયો છું.' એમ કહીને દેવે સ્વશક્તિથી ભવાનીની કાયાને રોગરહિત કરી અને કંચનવરણી બનાવી દીધી. આ બનાવથી પ્રભાવિત થયેલા અનેક લોકોએ અભક્ષ્યનો ત્યાગ કર્યો અને અન્ય મત - નિયમો પણ ગ્રહણ કર્યાં. પછી તેના પિતાએ ભવાનીનાં કુલવાન યુવાન શ્રેષ્ઠીપુત્ર સાથે લગ્ન કર્યાં. કાળે કરી એક સંતાનને જન્મ આપ્યો. પછી ભવાનીની સમજાવટથી તેનો પતિ જૈન ધર્મમાં દૃઢ આસ્થાવાળો થયો, અને પરસ્પર બંને જણાંએ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાનો નિર્ણય કર્યો. ધર્મ અને પુણ્યના પ્રભાવે તેમના ઘરમાં લક્ષ્મી વધવા લાગી, જેનો ઉપયોગ તેઓએ સાતક્ષેત્રમાં કર્યો. અંતે સમાધિ મૃત્યુ પામીને તેઓ બારમા દેવલોકે ઉત્પન્ન થયાં, ત્યાંથી ભવાનીનો જીવ ચ્યવીને હે રાજન્! આ બહુબુદ્ધિ મંત્રીને ઘેર પુત્રીરૂપે અવતર્યો છે. પુણ્યના પ્રભાવથી શું નથી થતું ?'

કેવલી ભગવંતની આ વાણી સાંભળીને રાજા વગેરે સૌ ધર્મમાં દૃઢ આસ્થાવાળાં થયાં અને મંત્રી એ પુત્રીનું ગોત્રદેવીના જેવું બહુમાન કરવા લાગ્યો. તેનું નામ નિપુણા રાખવામાં આવ્યું અને તે ખરેખર સર્વ કલાઓમાં નિપુણ નીવડી. જેના પુણ્યભાવથી અશુભ જલાદિ મીઠાં-શુભ થઈ ગયાં, અને સર્વત્ર યશવાદ પ્રસર્યો. જેમ જેમ મોટી થઈ તેમ તેમ જ્ઞાનનો ક્ષયોપશમ વધતો ગયો.

એક વાર રાજસભામાં કોઈ વાદી આવ્યો, જેણે અનેક દેશના વાદીઓને જીતેલા હતા. તેણે રાજાને કહ્યું

કે 'તમારા નગરમાં કોઈ વાદી છે કે જેની સાથે હું વાદ કરું?' ત્યારે રાજાએ કહ્યું કે 'કાલે કોઈ સમર્થ વાદીને બોલાવીને તમારી સાથે વાદ કરીશું.' પછી વાદીની શોધ ચાલી, પણ કોઈ સમર્થ વાદી જોવામાં આવ્યો નહિ. આથી મંત્રી ઘણો ચિંતાતુર થઈને ઘેર આવ્યો. ત્યારે નિપુણાએ તેમની આ ચિંતાતુર હાલત જોઈને પૂછ્યું કે 'પિતાજી! એવી તે શું ચિંતા ઉપસ્થિત થઈ છે કે આપ આટલા બધા ચિંતાતુર બની ગયા છો?' ત્યારે મંત્રીએ બનેલી હકીકત કહી સંભળાવી. તે સાંભળીને નિપુણાએ કહ્યું કે, 'પિતાજી આપ સઘળી ચિંતા દૂર કરો, હું કાલે એ વાદી સાથે વાદ કરીશ અને વિજય મેળવીશ.'

પછી બીજા દિવસે રાજસભા સમક્ષ નિપુણાએ પેલા વાદી સાથે વાદ કર્યો.

વાદી : (૧) હે બાલિકા! તું વિચાર કરીને કહે કે—[illegible]ના પગના આઘાતથી ત્રણ લોક કંપી ઉઠ્યા, એ કેવી રીતે?

નિપુણા :— અહો! એમાં શી મોટી વાત છે. [illegible] ચિત્રામણ ચિતર્યું હતું તેની નીચે [illegible] હતું, તે પાણીમાં [illegible] પગ [illegible]. તે સાથે પાણીમાં [illegible] ત્રણે લોક કંપી ઉઠ્યા.

[illegible]

[illegible]?

નિપુણા :– એ વાત સત્ય છે પણ ક્યારે કે જ્યારે તું મને જીતીશ ત્યારે. (અર્થાત્ હું હારીશ તો તારા જેવા વિદ્વાનની જગતના એક ખૂણા રૂપ આ દેશની તુલના ખૂણામાં રહેલી કીડી જેવી મેં ઊંટ તરીકે તારી પ્રસિદ્ધિ કરી કહેવાશે.)

(૩) હે કન્યા! બે સ્ત્રી અને બે પુરુષથી ઉત્પન્ન થયેલો એક મનુષ્ય અંદરથી કાળો અને બહારથી ઉજળો છે. દેવોને પણ હોય છે પરંતુ દેવ નથી. સર્વ વ્યવહારનો નિર્વાહ કરનાર છે. સમુદ્ર છે પરંતુ જળથી બીવે છે, પગ વિનાનો છે પણ ભ્રમણ બહુ કરે છે, સર્વ વાત કહેનારો છે પણ મૌન છે, તેમ સાક્ષર હોવા છતાં જડ છે.

નિપુણા :–તે લેખ છે,...જે શાહી અને કલમ એ બે સ્ત્રી તથા કાગળ અને હાથ એમ બે પુરુષથી લેખ લખાય છે. લખાયેલો પત્ર વીંટળું કરતાં અંદર કાળો ને બહાર ઉજ્જવલ છે. દેવોને પણ લેખ એટલે દૈવ–ભાગ્ય હોય છે, પણ લેખ તે દેવ નથી. સર્વ વ્યવહારસાધક છે, તથા સુદ્ર=અક્ષર, સ=સહિત અર્થાત્ અક્ષરવાળો છે. પાણી પડે તો શાહીના અક્ષર ચાલ્યા જાય છે માટે જલથી ડરે છે. પગ નથી છતાં દેશ–દેશાવર જાય છે. શેષ વિગત સુગમ છે.

વાદી :–હે કન્યા! એક પુરુષ અને ચાર સ્ત્રી મળીને ઉત્પન્ન થયેલી નારીજાતિ વસ્તુ કોઈને આપી હોય તો ગાઢ અવાજ કરનારી અને શરીરે સ્પર્શી જતાં દુઃખ કરનારી છે, દેખનારને વૈરભાવ ઉત્પન્ન કરનારી છે.

નિપુણા :–ચપેટા=થપ્પડ. જે એક અંગૂઠો (પુરુષ) અને ૪ આંગળી (સ્ત્રી)થી ઉત્પન્ન થાય છે.

નિપુણા :-હે વાદી આશ્ચર્યની વાત એ છે કે પય:પેય શબ્દમાંથી વ્યંજન કાઢીએ તો તેને સર્વ જનો ઇચ્છે એટલું જ નહિ પણ ધર્મ-અર્થ-કામ એ ત્રણ વર્ગ સાધના પણ ઇચ્છે છે તો તે કયો શબ્દ ?

વાદી :- નિરુત્તર થયો....૬ માસની મુદત આપી. જવાબ ન જડયો...

નિપુણા કહે છે કે પય: શબ્દમાંથી વ્યંજન દૂર કરી અ + અ રહે એટલે આ થાય અને પેયા શબ્દમાંથી વ્યંજ કાઢતાં એ + આ રહે, તેની સંધિ કરતાં અયા થાય. ત આ સાથે ભેળવતાં આ + અયા = આયા એટલે આત્મા થા સૌને પોતાનો આત્મા ગમે છે.

...વગેરે પ્રશ્નોથી વાદીને નિરુત્તર બનાવી પરાસ્ત ક એટલે સહુએ તેની પ્રશંસા કરી. રાજાએ નિપુણા સ લગ્ન કરી, તેને પટરાણી બનાવી. કાલક્રમે રાજરાણી વૈરાગ્ય પામીને દીક્ષા લીધી. સંયમ વ્રતનું નિરતિ પાલન કરીને પરમપદની પ્રાપ્તિ કરી.

તાત્પર્ય કે અભ્યયનો લાગ નિપુણાને મોક્ષ મેળવવામાં અત્યંત સહાયભૂત થયો, તેવી જ રીતે કોઈ ને સહાયભૂત થઈ શકે છે. આ કથાનો [illegible]
[illegible]

૧૩. રાત્રિભોજન–અનર્થકારી

ભારતના પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ ભોજન માટે ક્યા ક્યા નિયમો દર્શાવ્યા છે?

જીવનને માટે ભોજન આવશ્યક છે. ભોજન વગર માણસનું શરીર ટકી શકતું નથી. ભોજનની પણ એક મર્યાદા છે. જીવન માટે ભોજન છે, નહિ કે ભોજન માટે જીવન! દુઃખની વાત એ છે કે આ યુગમાં ભોજન માટે જીવન થઈ ગયું છે, આજનો માણસ ખાન-પાન વિશેના નિયમો ભૂલી ગયો છે. જે કંઈ સારું–ખરાબ ભોજન સામે આવે છે તે ઝટ લઈને ખાઈ જાય છે. નથી એને માંસ પ્રત્યે ઘૃણા, નથી એને મદ્ય પ્રત્યે તિરસ્કાર, ભક્ષ્યાભક્ષ્ય વિષે તેને કંઈ જ ખબર નથી. ધર્મની વાત તો જવા દઈએ. આજે તો ભોજનના ચટકા પાછળ પડી, પોતાનું સ્વાસ્થ્ય પણ બગાડે છે, પછી દવાથીય ઠેકાણું પડતું નથી. શરીર બગાડ્યું અને જીવન બગાડ્યું માટે ખૂબ જ સાવધાન બનવાની જરૂર છે.

આજનો માણસ સવારે પથારીમાંથી ઊઠતાં જ ખાવા લાગે છે અને આખો દિવસ પશુની જેમ ચરતો જ રહે છે. ઘેર ખાય છે, મિત્રોને ત્યાં ખાય છે, અરે બજારમાં જઈને પણ ખાય છે. એ સાંજે ખાય છે, રાતે ખાય છે અને પથારીમાં સૂતાં સૂતાં પણ દૂધનો ગ્લાસ ગટગટાવી જાય છે. પેટ છે કે પટારો? રાત દિવસ પેટનો ખાડો ભર્યા જ કરે છે, છતાં પણ મનડાને સંતોષ નથી.

ભારતના પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ ભોજન વિષે બહુ સુંદર નિયમો રજૂ કર્યાં છે. ભોજનમાં શુદ્ધિ, પવિત્રતા, અને સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, સ્વાદનું નહીં. માંસ અને શરાબ વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થો પ્રત્યે ઘૃણા રાખવી જોઈએ. શુદ્ધ ભોજન પણ ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું જોઈએ. ભૂખ વિના ભોજનનો એક કણ પણ પેટમાં નાખવો તે રોગને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. ભૂખ લાગવા છતાં પણ દિવસમાં બે ત્રણ વાર કરતાં વધારે વખત ભોજન ન લેવું જોઈએ. એમાં રાત્રે ભોજન તો કદી પણ ન લેવું જોઈએ,

જૈનધર્મમાં રાત્રિભોજનના નિષેધ પર બહુ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. પ્રાચીનકાળમાં તો રાત્રિભોજન ન કરવું એ જૈનત્વની ઓળખ માટેનું વિશિષ્ટ લક્ષણ હતું. વાત પણ બરાબર છે. રાત્રિભોજનના ત્યાગથી જૈન તરીકેની ઓળખ થતી. રાત્રિભોજન કરવામાં જૈનધર્મે હિંસાનો તથા આલોકમાં રોગથી, અને પરલોકમાં દુર્ગતિથી ભોગવવાનો મહાદોષ બતાવ્યો છે.

ઘણા એવા નાના સૂક્ષ્મ જીવો હોય છે કે જે સૂર્ય-પ્રકાશમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે. પરંતુ રાત્રે દૃષ્ટિગોચર થઈ શકતા નથી. આથી એવા સૂક્ષ્મ જીવ ભોજનમાં પડે અને પેટમાં જાય તો બહુ મોટો અનર્થ થાય છે. જે મનુષ્ય માંસાહારનો ત્યાગ કરે છે, તે કોઈ વખત આવા પ્રકારના રાત્રિભોજનથી માંસાહારરૂપ હોવાથી દૂષિત થઈ જાય છે. રાત્રિભોજનમાં અનેક સૂક્ષ્મ જીવોની હિંસા થાય છે.

કેટલાક લોકો એવી દલીલ કરે છે કે 'રાત્રિભોજનનો નિષેધ સૂક્ષ્મ જીવોને ન જોઈ શકવાને કારણે જ કરવામાં આવે છે ને ? જો લાઈટ કરીએ પછી તો કોઈ હાનિ નથીને ? જવાબ એ છે કે લાઈટ હોવા છતાં હિંસાથી બચી શકાતું નથી. દીપક, વીજળી અને ચંદ્રમા વગેરેનો પ્રકાશ ગમે તેટલો હોય છતાં તે સૂર્યપ્રકાશ જેવો સાર્વત્રિક, અખંડ–ઉજ્જવલ અને આરોગ્યપ્રદ નથી જ. જીવરક્ષા અને સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ સૂર્યનો પ્રકાશ જ સૌથી વધુ ઉપયોગી છે. કેટલીક વાર આપણે દીપકની આજુબાજુ અનેક જીવજંતુને ઊડતાં જોઈએ છીએ. આથી ભોજન કરતી વખતે એનાથી બચવું ખૂબ કઠિન બની જાય છે. ઈલેક્ટ્રિકના ગોળા આગળ ઘણાં ઝીણાં જંતુઓ સેંકડોની સંખ્યામાં ઊભરાઈ જાય છે. ઊડતાં–અથડાતાં ભોજન ભેગાં રસોઈમાં–પ્રવાહીમાં પડે છે. ચોમાસામાં દરેકને સાક્ષાત્ અનુભવ થાય છે.

ત્યાગધર્મનું મૂળ સંતોષમાં છે. આ દૃષ્ટિએ પણ દિવસની બધી પ્રવૃત્તિઓ સાથે ભોજનની પ્રવૃત્તિ પણ સમાપ્ત કરી દેવી જોઈએ. અને રાત્રે પેટને પૂર્ણ વિશ્રામ આપવો જોઈએ. આમ કરવાથી ઊંઘ સારી આવે છે, બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં સહાયતા મળે છે, અને બધી રીતે આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. જૈનધર્મના આ નિયમમાં પૂર્ણતઃ આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ છે. શરીર શાસ્ત્રના જ્ઞાતા પણ રાત્રિભોજનને બળ–બુદ્ધિ અને આયુષ્યનો નાશ કરનારું બતાવે છે. રાત્રે હૃદય અને નાભિ-

કમલ સંકોચાઈ જાય છે, આથી સૂર્યાસ્ત પછી લીધેલા ભોજનનું પાચન સારી રીતે થતું નથી.

ધર્મશાસ્ત્ર અને વૈદકશાસ્ત્રના ઊંડાણમાં ન જતાં જો આપણે સાધારણ રીતે જોઈએ તો રાત્રિભોજનથી ઘણી હાનિ થતી જોવામાં આવશે. આથી તે સર્વથા અનુચિત અને ત્યાગવા યોગ્ય ઠરે છે. ભોજનમાં કીડી આવે તો બુદ્ધિનો નાશ થાય છે, જૂ ખાવામાં આવી જાય તો જલોદર નામનો ભયંકર રોગ થાય છે, માખી પેટમાં જાય તો ઊલટી થાય છે, ગરોળીનું વિષ કે અંગ ખવાઈ જાય તો મરણ થાય છે. સંભાર ભરેલાં શાક વગેરેમાં વીંછી આવી જાય તો તાળવામાં છિદ્ર પડે છે, વાળ ગળામાં ચોંટી જાય તો સ્વરભંગ થાય, રોગીષ્ઠ જંતુ આવી જાય તો કેન્સર-લકવા વગેરે રોગ થાય છે. આવા અનેક દોષ રાત્રિભોજનમાં પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

રાત્રિનું ભોજન એ આંધળાનું ભોજન છે. એક-બે નહીં હજારો દુર્ઘટનાઓ રાત્રિ-ભોજનને લીધે બની છે, અને બનતી રહે છે. કેંકટો લોકો પોતાનું જીવન ગુમાવે છે.

મેવાડના બાડિયા ગામમાં એક રાજ-કર્મચારીને ત્યાં પંડિતજી મહારાજ રસોઈ બનાવતા હતા. મહારાજનું નામ હીરારામ. એક વખતે ભીંડાનું શાક બનાવ્યું. ભીંડામાં મસાલો ભરી તેલમાં વઘારવામાં આવ્યા. અચાનક એક ગરોળી ત્યાં પડી ગઈ. તેલ ખૂબ ગરમ થઈ ગયેલ હતું. [illegible] [illegible] [illegible] તૂટી ગયા. ગરોળી [illegible] [illegible] ભરાઈ ગઈ. રાજ-કર્મચારી જમવા

બેઠા તો તેની થાળીમાં પેઠી ગરોળી પણ આવી. રાજ-કર્મચારી ખીજાઈ ગયા અને ઠપકો દેવા લાગ્યા, "હે આત્મન્ ! તારાથી બીંદાનાં ઢીંઢિયાં પણ કઢાતાં નથી !" એટલામાં તેના પગ લેવા. તરત જ તેમણે દીપક મંગાવી પ્રકાશમાં જોયું તો ગરોળી દેખાઈ. તે દિવસથી એમની આંખો ખૂલી ગઈ. રાત્રિભોજનનો સદા માટે ત્યાગ કર્યો. દુર્ભાગ્યવશ જો તેણે ગરોળી ખાધી હોત તો કેટલો અનર્થ થાત !

હમણાં તાજેતરમાં લઠ્ઠો પીનારાનાં અમદાવાદની હોસ્પિટલમાં ૬૦૦ જેટલાં મરણ થયાં અને બીજા સેંકડોની કાયમ માટે આંખ ગઈ.

મહારાષ્ટ્રમાં ચાર સુખી મિત્રો રાત્રીના ફરવા નીકળ્યા. શેરડીનો રસ પીવાનું મન થયું. રસવાળાને ઓર્ડર આપ્યો. રસ પીધો અને મિનિટોમાં પ્રાણ નીકળી ગયો. ચારે યુવાનોનાં મા-બાપ, પરિવારને સખત આઘાત લાગ્યો. રસવાળાને ત્યાં તપાસ કરતાં શેરડીના કૂચામાં નાનો સાપ કચડાઈ ગયેલો મળ્યો, ત્યારે ભાન થયું કે રાત્રે રસ ન પીધો હોત તો આ દુર્ઘટના ન બનત. રાત્રે ઝેરી જંતુઓ પોતાનો ખોરાક લેવા નીકળે છે. તે રાત્રિના ખાન-પાનમાં ભળી જતાં આવું દુઃખદ પરિણામ આવે છે.

આવા માઠાં પરિણામોથી સદંતર બચી જવા જ્ઞાની ભગવંતો પહેલેથી જ અભક્ષ્ય ત્યાગની વાત ફરમાવે છે. તેનું પાલન જે કરે છે તેઓ અવશ્ય સુખી બને છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧. રાત્રિભોજન નિષેધમાં આધ્યાત્મિકતા સાથે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણની ચર્ચા કરો.

૨. રાત્રિભોજનથી થતાં નુકસાનો તબક્કાવાર ચર્ચો.

૩. રાત્રિભોજન માટે પંડિતજીનું તથા ૪ યુવાનોનું દૃષ્ટાંત શી શીખ આપે છે ?

૧૪. આહારનો સુધારો જીવન સુધારવાનો પાયો છે.

વૈજ્ઞાનિક-આર્થિક અને સામાજિક રીતે માંસાહારથી થતું નુકસાન.

વિલાયત અમેરિકા આદિ સુધરેલા પ્રદેશોમાં સામાજિક સુધારકો, વિદ્વાન ડોક્ટરો, પ્રસિદ્ધ ધર્માચાર્યો અને વિજ્ઞાન અને શરીરશાસ્ત્રના જાણનારાઓ એકમતે જાહેર કરે છે કે આહારનો પ્રશ્ન તે આ યુગ માટે ખાસ મહત્વનો પ્રશ્ન છે. અને આહારના સુધારા ઉપર બધા નૈતિક, આર્થિક અને સામાજિક સુધારાઓનો આધાર રહેલો છે. પ્રાચ્ય પ્રદેશોમાં ઘણી ગરબડ ઊભી થયેલી છે. તેનો સુધારો કરવા માટે આહારની બાબતમાં જેમ લોકો સમજતાં જાય છે તેમ સુધારો કરે છે. વિદ્વાન ડોક્ટરો અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

આયુષ્ય ભોગવી પોતાનાં બાળબચ્ચાંઓને વારસામાં સદ્‌ગુણો અને નિરોગી જીવન ભોગવે તેવી રીતો આપતા જાય છે, તે ખરેખર આનંદની વાત છે. પરંતુ હજુ આપણા દેશમાં જો કે માનવજાતિને ઉપયોગી બીજા પ્રશ્નો માટે યોગ્ય પ્રયાસો થાય છે. તો પણ ખોરાક જેવા ઉપયોગી પ્રશ્નની બાબતમાં આંખ-મિંચામણાં કરાઈ ને સ્વાદલોલુપતાવશ ધાર્મિક કે આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરાય છે. ખોરાકની અસર ખાનાર ઉપર, ભવિષ્યની પ્રજા અને દેશ ઉપર કેવા પ્રકારની થાય છે, તેનો વિચાર વિસરાઈ રહ્યો છે; અને જે માંસાહારથી નુકસાનકારક પ્રથા ચાલુ કરાઈ છે તે મહા અનર્થને સર્જનારી છે. આવા સુધારાના પ્રગતિના સમયમાં આરોગ્યની કે સર્વ રીતે સુખકર સંસ્કૃતિની બેદરકારી કરવી તે જેટલું શોચનીય છે તેટલું જ નુકસાનકારક છે.

ખોરાકનો હેતુ અને પ્રકાર : શરીરને ટકાવી રાખવા ખોરાક એ એક જિંદગીની જરૂરિયાત ગણાય છે. શરીર તંદુરસ્ત રહે, શરીરને જોઈએ તેટલું પોષણ મળે, મગજને પોષણ મળી તેમાં સારી ભાવનાઓ જન્મે એ અને એવા બીજા ઘણા જ અગત્યના હેતુઓ ધ્યાનમાં રાખી શુદ્ધ સાત્ત્વિક ખોરાકની પસંદગી થઈ હોય તો અત્યારે મનુષ્યોની જે કઢંગી હાલત જણાય છે તે તદ્દન બદલાઈ જઈ પૃથ્વી ઉપર સ્વર્ગ સમાન સુખો ભોગવી શકાય.

ખાણરૂપ માંસાહારને મનુષ્યને લાયક ખોરાક મનાવવો એ ધર્મદ્રોહ, આરોગ્યદ્રોહ અને નીતિદ્રોહ છે.

સાત્ત્વિકતાનો સમુદ્ર : બીજી રીતે વિચારતાં અન્ન-ફલશાકનો ખોરાક કુદરતી અને સાદો હોવાથી શરીરને નિરોગી રાખે છે, અને નૈતિક દૃષ્ટિએ જોતાં ઊંચા સાત્ત્વિક ભાવોના અંકુરોને જન્મ આપે છે. સાત્ત્વિકતા જગતમાં પૂજાય છે અને યુગો સુધી પૂજાશે, તે નિઃસંદેહ હોવાથી વિચારશીલ માણસો સાત્ત્વિકતાનો આશ્રય શોધે છે, અને સાત્ત્વિકતા અને તેનાથી કેળવાતા અનેક સદ્ગુણો બક્ષનાર અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક સ્વીકારે છે. સાત્ત્વિકતા તે પરમાત્માની નજીક લઈ જનારો ગુણ છે. પ્રભુને ઓળખી પરમાત્મપદને મેળવવું તે જ્ઞાની માણસોના જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. સાત્ત્વિક ખોરાક લેનારનાં બાલ-બચ્ચાંઓ નિરોગી, લાંબું આયુષ્ય ભોગવી જગતમાં સારા માનવ તરીકે જીવન ગાળવા ભાગ્યશાળી બને છે.

પગ ઉપર કુહાડો અને હિતની હાનિ :

આટલું જાણ્યા પછી જે દેશની નીતિ અને ધર્મ દૃષ્ટાંતરૂપ હોય તે દેશના વાસીઓ, નીતિ અને ધર્મની જડ ખોદી નાંખનાર અસંખ્ય પ્રાણીઓનો કચ્ચરઘાણ કઢાવનાર અને અસંખ્ય રોગોને જન્મ આપનાર માંસાહારને શી રીતે કબૂલ કરી શકે? શું મનુષ્યોને પ્રભુની પરવા ન હોય? કે નીતિની દરકાર ન હોય? વળી પોતાનાં [illegible] બાલ-બચ્ચાંની નૈતિક અને માનસિક

ઉન્નતિ સાધવા ઇચ્છા ન હોય ? અને જો તેમ હોય તો કેટલું આશ્ચર્ય, કેટલી અણુસમજ, કે પરમાત્માથી દૂર રાખનાર, નીતિ ધર્મનો નાશ કરનાર, બાળકોમા અનીતિ અને અધર્મના અંકુરો ઉત્પન્ન કરનાર, નિર્દય ખોરાક માંસ, મચ્છી ઇંડાંને હજુ પણ ન છોડે ? અને તેને આણુસજાતનો કટ્ટો દુશ્મન જાણી, તેને નાબૂદ કરવા નિશ્ચય ન કરે તો પોતાને હાથે પોતાનું ભૂડું કરવા જેવું હાંસીપાત્ર વર્તન કહેવાય તેમાં શું સંદેહ ?

સમાજનો મોટો અને ભયંકર ઘાતકીપણું : દુનિયામાં માંસાહારી લોકોને માંસ પૂરું પાડવા માટે સમાજના એક ભાગને કસાઈનો ધંધો સ્વીકારવો પડે છે. કસાઈ શબ્દ જ ઘાતકીપણું બતાવનાર શબ્દ તરીકે સર્વને જાણીતો છે, અને જગતમાં કસાઈઓ તરફ લોકોને સદ્ભાવ જાગતો નથી. આ રીતે સમાજના એક અંગને સડાવવાનો દોષ પણ માસાહારીઓ ઉપર જ આવે છે. આ કસાઈનો વર્ગ સમાજની સામાન્ય નીતિ ઉપર ઘણી જ ખરાબ અસર કરે છે.

મી. ગીડની એસ. બીયર્ડ એક સ્થળે લખ્યું છે કે માંસાહારથી માણસની નૈતિક ભાવનાઓને સીધી તેમ જ આડકતરી રીતે ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. એ તો દેખીતું છે કે જ્યાં લોહીની નદીઓ ચાલી હોય, જ્યાં કાપાકાપી જ થતી હોય; ત્યાં લોકો પશુવૃત્તિવાળા, પાષાણ-હૃદયના અને રાક્ષસી બની જાય છે. તેમનાં બાળકોના મગજ પર પણ તેવા જ ઘાતકી અને નિષ્ઠુર સંસ્કારો

બાળપણથી જ પેદા થાય છે, અને પછીથી ગુના; અધમતા, જંગલીપણું વગેરે અત્યાચારો પૂરજોશથી ચાલુ થાય છે. કાપાકાપી કે કતલથી, સમાજ કે પ્રજાની અધોગતિ થાય છે અને સામાજિક નીતિ નષ્ટ થાય છે તેમાં પણ શંકા નથી. આ કતલથી કરૂણાની નૈતિક ભાવનાઓ નાબૂદ થાય છે અને તેના દાખલા તરીકે, યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં થતાં ખૂનોમાં કસાઈ લોકો વધારે ખૂન કરનારા જણાય છે.

માંસાહારની કનિષ્ઠતા : માંસ કોઈ ખેતરમાં ઉત્પન્ન થતું નથી. ઝાડ ઉપર ઊગતું નથી કે આકાશમાંથી વરસતું નથી. તે તો હરતાં ફરતાં પ્રાણીને જીવતાં મારીને એના શરીરમાંથી મેળવવામાં આવે છે. માણસના પગમાં કાંટો વાગે છે તો તે તેનું દર્દ સહન કરી શકતો નથી અને આખી રાત તરફડે છે, તો બીજા નિરપરાધી મૂક જીવોની ગરદન પર છરી ચલાવવાની વેદના કેટલી ભયાનક હશે? શું આ ક્રિયા ન્યાયસંગત છે? જરા શાંત ચિત્તે તેના પ્રામાણિકપણે વિચાર કરો કે એ જીવોને કેટલું ભયંકર દર્દ થતું હશે? પોતાની જીભના ક્ષણિક સ્વાદ માટે બીજા જીવોને રહેંસી નાંખવા એ કેટલું કનિષ્ઠ દુષ્ટ આચરણ છે? જો માનવી કોઈને જીવન આપી શકતો નથી તો બીજાનું જીવન છીનવી લેવાનો તેને શો અધિકાર છે?

આહાર-વિહારમાં થતી સાધારણ હિંસા પણ નિંદનીય છે તો, સ્થૂલ પશુઓની હિંસાઓ કેટલું ભયંકર પાપ છે? કસાઈ જ્યારે ચકચકતો છરો લઈ મૂક પશુની ગરદન પર પ્રહાર કરે છે, તે દૃશ્ય કેટલું ભયંકર અને અમાનુષી

હોય છે ? સહૃદયી માણસ તો આવા રાક્ષસી દશ્યને પોતાની આંખે જોઈ પણ શકતો નથી. ખૂનની નદી વહી રહી હોય, માંસનો ઢગલો પડયો હોય, હાડકાંઓ અહીં તહીં વિખરાયેલાં પડયાં હોય, લોહીથી ખરડાયેલું ચામડું જેમ તેમ પડયું હોય, ઉપરથી ગીધ વગેરે પક્ષીઓ ઉડતાં હોય, આ ઘૃણિત દશામાં મનુષ્ય નહીં, રાક્ષસ જ કામ કરી શકે છે. આ કારણને લીધે જ યુરોપમાં પ્રતિષ્ઠિત ન્યાયાધીશ કસાઈની સાક્ષી પણ લેતા નથી. એની દૃષ્ટિમાં કસાઈ એટલો નિર્દય થઈ જાય છે કે તે મનુષ્ય જ નથી રહેતો, હૃદયહીન નિર્દય મનુષ્યમાં માનવતા પણ કયાં હોઈ શકે ?

● આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ માંસાહાર દેશને માટે ઘાતક છે. ગાય, ભેંસ, બકરી વગેરે દેશ માટે બહુ ઉપયોગી પ્રાણી છે. માંસાહારીઓ દ્વારા એનો સંહાર કરવો અનુચિત, ભયંકર અને આર્થિક રીતે દેશને પાયમાલ કરનારો છે.

ઉદાહરણ તરીકે ગાયને લઈએ. આપણને દૂધ, દહીં ઘી, બળદ, છાણ વગેરે મળે છે. એક ગાયની આખી પેઢીથી ચાર લાખ, ખોરોર હજાર, છસો માણસને સુખ મળે છે. જીવવિજ્ઞાન-વિશારદોએ બહુ ઝીણવટથી ગણતરી કરી છે. પ્રત્યેક ગાયના જન્મભરના દૂધથી ચોવીસ હજાર નવસો સાઠ માણસો એક વાર તૃપ્ત થાય છે. સરેરાશ

ખીલી ઊઠયા. શાકાહારીઓમાં માનસિક શક્તિનો વિકાસ પણ સારો થયો.

વધુ તો શું ? પણ ધાર્મિક, આર્થિક, સામાજિક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ માંસાહાર સર્વથા વર્જ્ય છે. જે માણસ, પોતાને માણસ કહેડાવવાનો અધિકારી છે, એણે માંસ-ભક્ષણનો સદા માટે ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૧૫. માંસાહારથી શક્તિનો ભ્રમ

['સંદેશ' ૫-૯-૭૫ની સંસ્કાર પૂર્તિ જણાવે છે કે-]

માંસાહારથી શક્તિ મળે છે એ ભ્રમ છે :—

(૧) ખેલાડીઓમાં જે 'સ્ટેમિના' (કૌવત) હોય છે તે માંસાહારથી આવે છે તેવી ખોટી માન્યતાને યાલે યુનિવર્સિટીના ડૉ. ઇરવિંગ ફીશરે રદિયો આપ્યો છે. યાલે યુનિવર્સિટીના ૪૯ કસરતવીરો ઉપર પ્રયોગ કરતાં માલૂમ પડ્યું છે કે માંસાહારી કરતાં શાકાહારીમાં બમણો સ્ટેમિના હોય છે.

(૨) ઇન્ટરનેશનલ એથલેટિક બોર્ડના માનદ મેડિકલ ઓફિસર સર એડોલ્ફ અબ્રાહમના કહેવા મુજબ શાકાહારમાં કેલરી છે, પૂરતાં પ્રોટીન છે અને તમામ પ્રકારે સમતોલ પોષણ મળે છે. તરણસ્પર્ધા, દોડ, કુસ્તી, વજન ઊંચકવું અને સાયકલિંગની સ્પર્ધામાં ઘણા શાકાહારી કસરતવીરોએ મેડલ જીત્યા છે અને રેકર્ડ સ્થાપ્યા છે.

(૩) ૧૯૬૩ માં રેાનાલ્ડ મુર્ગા ટ્રાઇડ નામના સાયકલિસ્ટ જે શાકાહારી છે, તે ૧૫ વખત સાયકલ-સ્પર્ધામાં પ્રથમ આવ્યા હતા. • ઓલિમ્પિક રમતોમાં નાનામાં નાની ઉંમરે ગોલ્ડમેડલ મેળવનારા શ્રી મુરેરોઝ શાકાહારી હતા. • ૧૯૫૬માં મેલબોર્ન ખાતેની ૪૦૦ અને ૧૫૦૦ મીટરની દોડમાં પ્રથમ આવનારા ખેલાડી શાકાહારી હતા. • ૧૯૬૦માં રોમ ખાતેની ઓલિમ્પિકમાં પણ શ્રી મુરેરોઝ ૪૦૦ મીટરની દોડમાં પ્રથમ આવ્યા હતા. • ઇંગ્લીશ ખાડી તરનારા શ્રી બીલ પીકરિંગ શાકાહારી હતા. • ઓસ્ટ્રેલિયાના શ્રી એલેકઝાન્ડર મેકફરસન વજન ઉંચકવામાં પ્રથમ આવ્યા હતા, તેને "યંગ એપોલો"નું બિરુદ મળ્યું. તેમણે ૨૨.૫ ટનના વજનવાળી ટ્રેનને એકલે હાથે ખેંચી હતી. વર્તમાનપત્રોથી ભરેલ ટ્રક તેમણે દાંત વડે ઊંચકી હતી. • શ્રી એલેકઝાન્ડર શાકાહારી હતા. • જોની વેસમૂલર નામના વિશ્વ-તરણસ્પર્ધાના ચેમ્પિયન શાકાહારી હતા. • ઇંગ્લાંડના રાજાના એક સમયના તબીબી મેનેજર જનરલ સર રોબર્ટ મેકકેરીસન ભારતમાં આવ્યા ત્યારે ૧૯૩૬માં કાશ્મીર ગયા હતા. ત્યાંના લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા કુંજા નામની જાતિના લોકો મોટે ભાગે થૂલુ કાઢ્યા વગરના ઘઉંના લોટની રોટી, તાજાં ફળ અને શાકભાજી ખાતા હતા તેમજ બકરીનું દૂધ પીતા હતા.

(૪) ગાય અને ડુક્કરના માંસમાં અનેક જાતની ઝેરી દવાઓ માંસમાં માલૂમ પડી છે. ગાય કે ભેંસ કે ડુક્કરને

તે માપવાનું મન થયું. તેમણે પ્રાણીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવાને બદલે જીવતા માણસોને વોલિન્ટીયર તરીકે રાખ્યા. તે માટે તેમણે ૧૧ મજબૂત માણસોને જાળવણી કરનારાં રસાયણો સહિતનાં ખાદ્યો ખવરાવવા માંડયાં, ત્યારે તો પીણા, માંસ અને બ્રેડ વગેરેમાં માત્ર સોડિયમ બોરેટ (બોરીસ) જ વપરાતું હતું. આ પ્રયોગથી માલૂમ પડયું કે દરેક મજબૂત માણસનાં પેટ બગડયાં હતાં અને ભૂખ ઓછી થઈ હતી.

એ વાતને અત્યારે ૭૪ વર્ષ થયાં છે અને હવે તો બોરીસને બદલે ઘણાં હાનિકારક રસાયણો વપરાય છે. માંસ ઉપર માખીઓ ન બણબણે તે માટે હજી પણ ઘણા તેના ઉપર બોરિક એસિડ છાંટે છે જે ખાનારા માટે હાનિકારક. તથા અન્ય રસાયણોની અસર ખતરનાક નીવડે છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧. તામસી અથવા રાક્ષસી ગુણોનું ઉદ્ભવસ્થાન ક્યાં રહેલું છે?

૨. સાત્ત્વિકતાની પ્રાપ્તિનાં ક્યાં પરિબળો છે?

૩. ભક્ષ્યાભક્ષ્ય વિષે તમે જે સમજ્યા તે ટૂંકમાં ચર્ચો.

૪. એક ગ્રામ [illegible] વ્યક્તિને ઉપયોગી બને છે? તે કેવી રીતે? આંકડા સહિત ચર્ચો.

૫. માંસાહાર સર્વથા વર્જ્ય છે તેના પ્રમાણ માટેનાં તારણો અને દાખલા આપો.

૬. શાકાહાર શ્રેષ્ઠ [illegible] કે માંસાહાર? વિવિધ દલીલો [illegible] રજૂ કરો.

૭. [illegible]

(૧) ઈંડાં ઝેરથી ભરેલાં છે. (૨) તેમાં ડી.ડી.ટી.ના તત્ત્વો છે. (૩) મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે કોઈપણ ધર્મમાં માંસ–ઈંડાં ખાવાની આજ્ઞા નથી. (૪) હૃદયની બિમારી, હાઈ બ્લડપ્રેસર, પથરી વગેરે બિમારી થાય છે. (૫) રક્તવાહિનીમાં જખમ અને કઠોરતા ઉદ્ભવે છે. (૬) પિત્તાશયમાં પથરી થાય છે. (૭) ખરજવું અને લકવો થાય છે. (૮) પેટમાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે. (૯) નાઈટ્રોજન અને ફોસ્ફોરિક એસિડને લઈ રોગ પ્રગટે છે. (૧૦) આંતરડાંના કીટાણુઓને ઝેરી બનાવે છે. અધિક ઈંડાં ઉત્પન્ન કરવાની યોજના શાપરૂપ ભયંકર છે. (૧૧) ટી. બી. તથા પેચિશના કીડા ઉત્પન્ન કરે છે. (૧૨) પાચનતંત્રને પ્રતિકૂળ છે. (૧૩) નિર્દયકૃત્ય અને ગર્ભહત્યા છે. (૧૪) ક્રૂરતા પ્રગટે છે. (૧૫) નર–માદાનો અશુચિમળ છે, જે સ્વાસ્થ્યની હાનિ કરે છે. [સર્વપ્રિય જન કલ્યાણ સમિતિ, ૧૦૮, મોતીબજાર, ચાંદનીચોક દિલ્હી-૧૧૦૦૦૬. સંપાદક :– અક્ષયકુમાર જૈન તરફથી ઈંડાંની ભયંકરતા માટે હિન્દી–ઇંગ્લીશ પુસ્તક સૌને વાંચી જવા ભલામણ છે.]

ઈંડાના યુરિક એસિડ ઝેરને લીધે પાચનશક્તિનો મૂળમાંથી નાશ થાય છે, માટે ઈંડાને ખોરાકની માન્યતા આપનારું વિજ્ઞાન ન્યાયસંગત નથી....પરંતુ માનવીના આરોગ્યને વિનાશના માર્ગે લઈ જનારું છે.

ઈંડામાં પંચેન્દ્રિયની ક્રિયા :—

(૧) [illegible] નથી, [illegible] પંચેન્દ્રિય [illegible] ગર્ભ [illegible]
[illegible]

પ્રકૃતિનો નિયમ અટલ છે. જેવું વાવશો તેવું લણશો. જીવોને પ્રાણઘાતનું કષ્ટ પહોંચાડીને સુખી થઈ શકવું બિલકુલ અસંભવ છે. પરંતુ પ્રાણઘાતના હિંસક કૃત્યથી ભયંકર (કર્મદંડને) સજા થયા વિના રહેતા નથી, માટે ઈંડાં કે માંસ ખાવ નહિ, કારણ કે એથી પંચેન્દ્રિય જીવનો ભોગ લેવો પડે છે. જે આલોકમાં આરોગ્યની હાનિ કરે છે અને પરલોકમાં નરકગતિ દેખાડે છે.

● જર્મનીના પ્રોફેસર એગ્નરવર્ગે ભોજનના સંશોધનમાં બતાવ્યું છે કે કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થ કફ-બલગમ કરે છે. તદનુસાર ઈંડાં ૫૧.૮૩ ટકા પ્રતિશત કફ ઉત્પન્ન કરે છે, જેટલા ખાદ્ય પદાર્થો છે તેમાં અધિક કફ કરનાર ઈંડાં છે. આથી શરદી-તાવ-ખાંસી-દમ-પ્લુરસી, ગોનેરિયા લ્યુકોરિયા ફોડા-ફુન્સી ઈત્યાદિ રોગો થાય છે. કફની દષ્ટિએ ઈંડાં ઘણાં ખતરનાક છે.—જીવદયા માસિક.

● બાળવયમાં ઈંડા જેવો મહા-રાજસિક ખોરાક આપવાથી જઠરની પાચનશક્તિનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે, બાળક રોગજન્ય રહે છે, શારીરિક વિકાસ અવરોધ પામે છે, તીવ્ર યાદશક્તિનો નાશ થાય છે, અને વિદ્યા-અભ્યાસમાં ચંચળ બને છે.

● આંખની તેજસ્વિતા વધારવા માટે ઈંડાની હિમાયત કરવામાં આવે છે, પરંતુ ઈંડાનું સેવન કરનાર બાળકોને માત્ર ૬-૭ વર્ષની કુમળી વયમાં જ ચશ્મા આવ્યાનું પ્રમાણ અનેકગણું વિશેષ છે. જે બાળકો ઈંડાં ખાતાં નથી તેના કરતાં જે બાળકો ઈંડાં ખાય છે તેઓની પાચનશક્તિનો સંપૂર્ણ અભાવ હોવાને લીધે ઘણો જ ગંભીર થાય છે. બાળકો તેમજ પ્રૌઢો અનેક રોગના ભોગ

બને છે. એક માત્ર યુરિક એસિડના મારકણા વિષને લીધે જઠરની નબળાઈ તથા આગળ વધતાં ક્રમળો, વાયુ, પથરી, પરુ, લોહીનું દબાણ અને હૃદયરોગની બિમારી મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. દરેક વ્યક્તિએ ઈંડાંના સેવનથી હંમેશાં દૂર રહેવું જોઈ એ. શક્તિની લલચામણી સલાહમાં આરોગ્યને હોમી નાંખવા જેવું નથી.

યુરિક એસિડના મારક ઝેરથી પાચનશક્તિને બાળીને ખાખ કરનાર ઈંડાંને ખોરાકમાં ખપાવવાં, એના જેવી મહામૂર્ખતા બીજી કઈ હોઈ શકે? ઈંડા તો શું પણ યુરિક એસિક જેવાં ભયંકર ઝેરી તત્ત્વોને ઉત્પન્ન કરનાર કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થને ખોરાકમા તો લેવાય નહીં.

અસલના જમાનામાં તો માછલી, માંસ, ઈંડાં વગેરેનો જડમૂળથી સર્વથા ખોરાકમાંથી હંમેશા ત્યાગ જ હતો. પુરાણ કાળમાં તો ઈંડાં વગેરે રાજસિક-તામસિક આહારને ધિક્કારવામાં આવતા હતા. ઈંડાંને બદલે તાજાં ફળ, સુકોમેવો વગેરે યુવાનોને આપવામાં આવતાં. જેથી શક્તિ અને આરોગ્ય સારાં રહેતાં.

આમ અનેક નુકસાનોથી પુરવાર થયેલ ઈંડાં ન ખાવા માટેની સાબિતી મુંબઈ ખાતેની હેફકીન ઈન્સ્ટીટ્યુટે 'પોષણ અને તંદુરસ્તી'માં કરેલ છે.

ડૉ. બાઈએ જણાવ્યું છે કે કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને સમજાવું છું કે ગામડાંનાં છોકરાંઓ નિશાળે જાય કે બહાર ફરે ત્યારે વિવિધ વૃક્ષોનાં તાજાં ફળો તોડીથી ખાય છે તથા ઘરેમાં સાદાં અને શુદ્ધ ખોરાકમાં અનેક

પોષક દ્રવ્યો મળી રહે છે. અને વળી ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો તાપ, વહેતાં પાણી વગેરે તો મળે જ છે. જ્યારે એ લોકો શહેરમાં મજૂરી માટે રહેવા લાગે ત્યારે તેને એ બધી ગ્રામીણ કુદરતી ચીજો મળતી નથી. તેથી અનેક રોગ થાય છે અને વિટામિન આદિ દ્રવ્યો બહારથી દવા રૂપે ખાવાં પડે છે. તેમાં શક્તિના બહાને ઈંડાનું સેવન કરતાં તેઓ જીવનભરની શક્તિને હણી નાંખે તેવા વિવિધ રોગની સજાને પામે છે.

૧૭. ઝેર ન ખાવું હોય તો ઈંડા ન ખાવ

ઈંડાં વિષે પ્રાશ્ચાત્ય તારણો અને સંશોધનો :—

કેલિફોર્નિયાના વૈજ્ઞાનિક ડો. કેથરિન નિમ્મો તથા ડો. જે. અમેનઆ સંશોધન પ્રયોગો પછી તેઓ આ નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યા છે કે, ઇંડામાં કોલેસ્ટરોલ નામક ઝેર છે. આ ઝેર રક્તવાહિનીઓમાં છેદ-ઘાવ પાડે છે, એ કારણે તેના પર ગંદકી જામે છે તથા એનો માર્ગ સાંકડો થઈ જાય છે અને સંવેદનશીલતા ઘટવાથી વૃદ્ધત્વ આવે છે. આ કારણે વ્યક્તિ ઈંડાં ખાવાથી બહુ જલદી વૃદ્ધ થઈ જાય છે અને એની વય ઘટી જાય છે. આમ. વિશ્વમાં અમેરિકાના ફ્લોરિડા વિશ્વવિદ્યાલયે ઈ. સ. ૧૯૬૭માં જ સ્વાસ્થ્ય બુલેટીનમાં પ્રગટ કરેલ છે.

ઇંગ્લાંડના ડૉકટર રૉબર્ટ ગ્રાસ, પ્રૉ. ઓકાડા ડેવિડ સન ઇરવિંગ વગેરે વૈજ્ઞાનિકોએ પણ સંશોધન–પ્રયોગો કર્યા છે, એ આધારે એમણે સ્વીકાર્યું છે કે, ઇંડાં ખાનારાઓ એના હાનિકારક પ્રભાવને કારણે પેચિશ તથા મંદાગ્નિથી પીડાય છે; અને આગળ જતાં, આમાશયનો ક્ષય તથા આંતરડાંમાં સડો થાય છે.

ડૉ. ઇ. બી. એમ સી. (અમેરિકા) તથા ડૉ. ઇન્હા (ઇંગ્લાંડ)એ પોતાનાં વિશ્વવિખ્યાત સ્વાસ્થ્ય–પુસ્તકો 'પોષણનું નવીનતમ જ્ઞાન' અને 'રોગીઓની પ્રકૃતિ'માં સ્પષ્ટ સ્વીકાર કર્યો છે કે, ઇંડાં મનુષ્ય માટે ઝેર છે. કેલ્શિયમ તથા કાર્બોહાઇડ્રેટ ઇંડાંમાં ઓછું હોય છે, એટલે પેટમાં સડે છે અને અનેક નવા રોગો પેદા કરે છે.

ઇંગ્લાંડના ડૉ. આર. જે વિલિયમે કહ્યું છે કે, 'શક્ય છે કે, ઇંડાં ખાનારા લોકો શરૂઆતમાં પોતાને અધિક સ્વસ્થ અનુભવે છે અને બીજાઓને પણ તેમ લાગે, પરંતુ પાછળથી કેટલાય રોગના ભોગ બને છે, જેમાં બ્લડપ્રેશર, હાર્ટએટેક, એકઝીમા, લકવા જેવા ભયાનક રોગ પ્રગટે છે.

મનુષ્યનું ભોજન વનસ્પતિ, ફળ–ફૂલ તથા દૂધ જ છે. દીર્ઘજીવી થવાનો આ જ એકમાત્ર રાજમાર્ગ છે. પ્રબુદ્ધ વર્ગના વૈજ્ઞાનિક અને વિચારક ધીરે ધીરે માંસાહારથી થતી શારીરિક હાનિને સમજવા લાગ્યા છે. માંસાહારથી બૌદ્ધિક અને ભાવાત્મક હાનિ તો એટલી બધી થાય છે કે તેની તુલનામાં, જો શરીરને નહિવત્ લાભ પણ થતો

(૭) ઈંડાંમાં નાઈટ્રોજન, ફોસ્ફોરિક એસિડ અને ચરબી હોય છે, જેથી શરીરમાં તેજાબીપણું વધવાથી અનેક રોગો પેદા થાય છે.

—ડૉ. ગોવિંદરાજ

(૮) ઈંડાં ઘણા ગંદા પદાર્થમાંથી (નર-માદાના રજવીર્યથી) પેદા થાય છે અને તે અશુચિરસથી ભરેલા હોય છે. જેને મનુષ્ય અડકવાનું પણ પસંદ કરતો નથી. આરોગ્યનો નાશ કરવામાં એનાથી વધારે બીજી કઈ વસ્તુ હોઈ શકે ? એનો સ્વાદ લેવા જેવો નથી. (હાઉ હેલ્ધી એગ્ઝ પૃષ્ઠ-૮).

—ડૉ. કામતાપ્રસાદ, અલીગંજ [એટા] ઇન્ડિયા

(૯) ઈંડામાં કેલ્શિયમની અલ્પતા અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ બિલકુલ ન હોવાના કારણે મોટા આંતરડામાં જતાં સડો પેદા કરે છે. (ન્યૂઅર નોલેજ ઓફ ન્યુટ્રિશન પૃ. ૧૭૧, તથા હાઉ હેલ્ધી આર એગ્ઝ પૃ-૬)

—ડૉ. ઈ. વી. મૅક્કૉલમ

(૧૦) ઈંડાં મનુષ્યના આંતરડામાં રહેલા 'કોલન બેસીલાઈ' જાતના કીટાણુઓને ઝેરી બનાવે છે જેથી ભયંકર પ્રકારના રોગો થાય છે. (ધી નેચર ઓફ ડીઝીઝ વોલ્યુમ-૨ પૃષ્ઠ ૧૯૮)

—ડૉ. જે. ઈ. આર. મેકડોનાગ, F. R. C. S., England

શ્રદ્ધા કરું છું. આવા લોકોત્તર શ્રેષ્ઠ ધર્મ પરત્વે પ્રતીતિ-વિશ્વાસ રાખું છું, અને પૂર્ણ રુચિ ધરાવું છું.

આવા ઉત્તમ માર્ગની રુચિ-વિશ્વાસવાળો આત્મા અનંતજ્ઞાનીઓના વચનમાં વિશ્વાસ રાખીને ભક્ષ્ય-અભક્ષ્ય, પેય-અપેય, કર્તવ્ય-અકર્તવ્યના ગુણ-દોષને, લાભ-નુકસાનને જાણીને સન્માર્ગે ચાલીને પોતાના આત્માને પૂર્ણ સુખી કરે છે. જ્યારે અજ્ઞાની આત્માઓ અભક્ષ્ય-અપેય અને અકર્તવ્યનું સેવન કરીને પોતાના આત્માને અનંતકાળ સુધી દુઃખી કરે છે, અર્થાત્ નરક-નિગોદમાં ઘણો કાળ પસાર કરે છે. માટે સુજ્ઞ આત્માઓએ વિવેકજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી જીવનને સુચારુ બનાવવા સંપૂર્ણ અભક્ષ્ય-અપેયનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

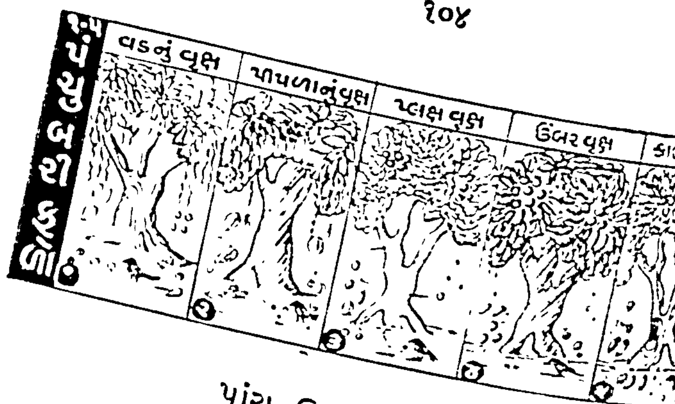
અભક્ષ્ય એટલે અનંત જીવોની હિંસાવાળું, ત્રસ જીવોની હિંસાવાળું અયોગ્ય ભોજન, શરીર-મન આત્માનું અહિત કરનારું ભોજન, શરીરના નિર્વાહ-ટકાવવા માટે અનુપયોગી ભોજન, દુષ્ટ વૃત્તિઓને ઉત્પન્ન કરે તેવું તામસી ભોજન, આલોક-પરલોક બગાડે તેવું ભોજન અભક્ષ્ય છે.

શ્રી સર્વજ્ઞ ભગવંતે ૨૨ પ્રકારના અભક્ષ્યોનું વર્જન કરવાનું ફરમાવેલ છે. તે ખરેખર યુક્તિયુક્ત છે. ક્યા ક્યા દોષને લઈ ભોજનના પદાર્થોને અભક્ષ્યમાં ગણ્યા છે?

(૧) કંદમૂળાદિ કેટલાક પદાર્થોમાં અનંતા જીવોનો નાશ થાય છે તથા કેટલાક માંસ-મદિરાદિ પદાર્થોમાં

અભક્ષ્ય પદાર્થોમાં કયા કયા જીવો નાશ પામે :-

૧. પાંચ ઉંબર ફળમાં	૧. વનસ્પતિના અગણિત બીજના જીવો, બેઇન્દ્રિયાદિ ત્રસ જીવો.
૨. મધ- મદિરા- માખણ- બોળઅથાણું-વિદળ - ચલિતરસ-રાત્રિભોજનમાં	૨. અસંખ્ય બેઇન્દ્રિયાદિ ત્રસ જીવો. તથા સંપાતિમ જીવો.
૩. માંસ-વિષમાં અને	૩. પંચેન્દ્રિય જીવ-નિગોદના અનંત જીવ, સમુચ્છિંમ જીવ, કૃમિ વગેરે.
૪. હિમ-કરામાં	૪. પાણીના અસંખ્ય જીવ.
૫. માટીમાં	૫. પૃથ્વીકાયના અસંખ્ય જીવ.
… બહુબીજ-વેંગણ-તુચ્છ-ફળમાં	૬. વનસ્પતિના જીવો તથા ઠળિયા પાછળ સમુચ્છિંમ જીવ.
…અનંતકાય	૭. કંદમૂળના કણે કણે અનંત જીવો.
…જાણ્યાં ફળ-ફૂલ	૮. વનસ્પતિના, પંચેન્દ્રિય-જીવ, તથા ત્રસ જીવો.



પાંચ ઉબર ફળો

(૧) વડના ટેટા (૨) પીંપળાની ટેટીઓ (૩) પ્લક્ષ જાતિના પીંપળાની ટેટીઓ (૪) ઉંદુમ્બર કે જેને ઉંબરો અથવા ગુલર કહે છે તેની ટેટીઓ. કાકુંબર કે કાળો ઉંબરો-કઠુંબર કહેવાય છે, તેનાં ફળો અભક્ષ્ય છે.

આ પાંચેય વૃક્ષોનાં ફળોને ટેટા-ટેટીઓ કહેવાય છે. જેમાં રાઈના દાણાથીય ઝીણાં ઝીણાં અગણિત બીજો હોય છે. જીવનનિર્વાહમાં અનુપયોગી છે. રોગોત્પાદક છે. જે ખાવાથી બિન જરૂરી બીજો બીજે જીવનો નાશ થાય છે. કેટલાકમાં ઝીણી જીવાત હોય છે. તેથી સર્વેને અભક્ષ્યમાં ગણવામાં આવ્યાં છે.

● આ પાંચેય પ્રકારના વૃક્ષોનાં ફળો (ટેટા)માં મચ્છરના આકારના અતિ સૂક્ષ્મ ઘણા ત્રસ જીવો હોય છે. બીજની સંખ્યા પુષ્કળ હોય છે, તેથી તેનું ભક્ષણ અગણિત જીવોની હિંસા રૂપ ગણાય છે. માટે વર્જ્ય છે.

(૨) મદિરાપાનથી પરાધીન થયેલ ચિત્તવાળા પાપી મનુષ્યો પોતાની માતાની સાથે સ્ત્રીની માફક વર્તન કરે અને સ્ત્રીની સાથે માતાની માફક વર્તન કરે છે.

(૩) મદિરાથી ચલિત ચિત્તવાળાઓ પોતાને અને પરને જાણી શકતા નથી, તેથી નોકર હોવા છતાં પોતાને સ્વામી ગણે છે અને સ્વામીની સાથે કિંકર જેવો વર્તાવ કરે છે.

(૪) મડદાંની માફક મેદાનમાં પડેલા અને ઉઘાડા મુખવાળા મદિરા પીનાર મનુષ્યનાં મુખમાં છિદ્રની શંકાથી કૂતરાઓ મૂતરે છે.

(૫) મદ્યપાનના રસમાં મગ્ન થયેલા બજારમાં પણ નગ્નપણે સૂવે છે અને પોતાના ગૂઢ અભિપ્રાયોને—છાની વાતોને છતી કરી દે છે.

(૬) સુંદર ચિત્રો પર કાજળ ઢોળવાથી જેમ તેની સુંદરતા નાશ પામે છે, તેમ મદ્યપાન કરવાથી કાંતિ, કીર્તિ, બુદ્ધિ અને લક્ષ્મી નાશ પામે છે.

(૭) મદ્યપાન કરનારો ભૂતથી પીડાયેલાની જેમ નાચે છે, શોકવાળાની જેમ રડ્યા કરે છે અને દાહજ્વરથી પીડાયેલાની જેમ જમીન પર આળોટ્યા કરે છે.

(૮) મદ્યપાન શરીરને શિથિલ કરી નાખે છે, ઇન્દ્રિયોને નિર્બળ બનાવી દે છે અને અત્યંત મૂર્છા પમાડે છે.

(૯) જેમ અગ્નિના કણથી ઘાસનો સમૂહ નાશ પામે

છે, તેમ મદિરાનું પાન કરવાથી વિવેક, સંયમ, જ્ઞાન, સત્ય, શૌચ, દયા અને ક્ષમા એ સર્વેનો નાશ થાય છે.

(૧૦) મદ્ય અનેક દોષો તથા અનેક આપદાઓનું કારણ છે, માટે રોગાતુર મનુષ્ય જેમ અપથ્યનો ત્યાગ કરે છે તેમ આત્મહિતચિંતક મનુષ્યે તેનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

મદિરાપાન કરનારની આવકનો મોટો ભાગ તેમા જ ખરચાઈ જાય છે. એથી તે કુટુંબના ભરણપોષણ માટે યોગ્ય ખર્ચ કરી શકતો નથી કે પોતાનાં બાળકોને સારું શિક્ષણ આપી શકતો નથી એટલું જ નહિ પણ પૈસાની તંગી પડતાં પોતાનાં તથા પોતાની સ્ત્રીનાં ઘરેણાં-ગાંઠા વેચે છે અને પઠાણો, કલાલો કે વ્યાજખોરોનાં નાણાં ઉધાર લઈને કાયમને માટે દેવાદાર બની જાય છે. ચિંતાતુર બની દુઃખી દુઃખી થાય છે.

અહીં એ સ્પષ્ટ કરવું ઉચિત ગણાશે કે સ્પીરીટ, આલ્કોહોલ, ટીંકચર, આસવ, તાડી અને નીરો એ સર્વેમાં એક યા બીજા પ્રકારે મદિરાનું ઉન્માદક નશા-પણું તત્ત્વ હોવાથી, તે સર્વે પણ મદિરાના જેટલાં જ અભક્ષ્ય છે.

● શરાબને દુનિયાના કોઈ પણ ધર્મે ઇષ્ટ માનેલ નથી. એટલું જ નહિ પણ રાજ્યોએ પણ તેની ભયાનકતાને પિછાણી તેને દેશવટો દેવાનું ઇષ્ટ માન્યું છે. મુખ્ય વાત એ છે કે મનુષ્યે ઇહલોક અને પરલોકનું

હિત બગાડે તેવા અભક્ષ્ય પદાર્થોનાં વ્યસનથી દૂર રહેવું અને શુદ્ધ સાત્ત્વિક પદાર્થો વડે જીવન જીવવું હિતકર છે.

'સુભાષિતરત્નસંદોહમાં લખ્યું છે કે :—પ્રાણીઓનું જેટલું અહિત વિષ, શત્રુ, સર્પ અને રાજા કરી શકે છે અને જેટલું દુઃખ રાજા આપી શકે છે, તેનાથી વિશેષ અહિત અને અસુખ ગુણીજનોથી નિન્દિત મદિરા કરે છે.

કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય મ. ના ઉપદેશથી પરમાર્હત્ મહારાજા કુમારપાળે સાતે મહાવ્યસનોને પોતાનાં રાજ્યમાંથી દેશવટો દીધો હતો, તેમાં દારૂબંધીનો પણ સમાવેશ થતો હતો, જેથી પ્રજા સુખી-સ્વસ્થ અને આનંદી હતી. જ્યારે આજે જ્યાં જ્યાં છૂટછાટ છે ત્યાં ત્યાં ગુનાઓનું પ્રમાણ, અકસ્માતો, મોત, બલાત્કાર વધે જાય છે.

મદિરાનો ત્યાગ શા માટે ?

૧. મદિરા બનાવતી વેળાએ અસંખ્ય ત્રસ જીવોનો નાશ થાય છે. ૨. પીધા પછી આત્માનું ભાન ભુલાવી દે છે. ૩. શાણો માણસ પણ ખાનગી વાત કહી દે છે. ૪. શરીરની કાંતિ અને લાવણ્યને હાનિ પહોંચાડે છે. ૫. બુદ્ધિનો બગાડો થાય છે. ૬. શરીરમાં દાહ જન્માવે છે. ૭. મગજનો કાબૂ ગુમાવે છે. ૮. અનાચારી બને છે.

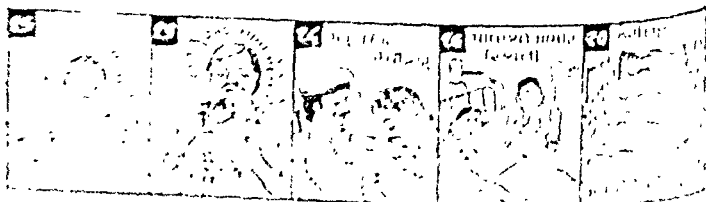
દારૂ એક પ્રવાહી પીણું છે. જે મહા ભયંકર દોષવાળું છે કેમ કે તે નશાયુક્ત છે. પીનારા માને છે કે પોષક છે. શરીરપોષકને બદલે શરીરશોષક છે. મનને મારક અને આત્મઘાતક પ્રવાહી છે, માટે તેનાથી દૂર રહો.

(૧૨) હવે કારણ વિના તેને અમુક માણસો ગમતા નથી. અમુક વ્યક્તિ—મિત્ર ઘરમાં ન જ આવે તેવો તે આગ્રહ રાખે છે. ઘણી વખત ઘરમાં બાળકોને પણ તે તિરસ્કારે છે. માર મારે છે, ક્યારેક પત્નીને ઝૂડે છે. સામેની વ્યક્તિ તેની સામે કંઈક કાવતરું કરી રહી છે તેવો સતત સંદેહ તેને રહ્યા કરે છે.

(૧૩) સતત ખાલી પેટે દારૂ પીવાથી હોજરીમાં સોજો આવી જાય છે. લીવર બરાબર કામ કરતું નથી એટલે ભુખ લાગતી નથી. એટલું જ નહીં, પેટમાં જમવાથી ભાર લાગે છે. બળતરા, દુખાવો થાય છે એટલે ખાવાનુ તે ઓછું કરી નાખે છે. ધીમે ધીમે વચ્ચે વચ્ચે એકાદ બે દિવસ જમતો પણ નથી.

(૧૪) દારૂ પીવાની સાથે નૈતિક ધોરણ નીચું જવા લાગે છે. ઘર કરતાં બજારની સ્ત્રીઓમાં તેને વધારે રસ આવે છે. એટલું જ નહીં ઘણી વખત કોઈને ત્યાં પોતે પોતાનો અડ્ડો જમાવી બેસી જાય છે.

(૧૫) મગજને ઇજા પામવાથી તેને સારા-નરસાનું ભાન રહેતું નથી. એટલું જ નહીં સારા-નરસા અંગે વધારે વિચારવાની શક્તિ પણ બહેર મારી જાય છે.



(૧૧) ઓફિસમાં તે જઈને બેસે છે; પરંતુ કોઈ નિર્ણય લઈ [illegible] ફાઈલોની [illegible] રહે છે. [illegible] બાજુની [illegible] કામ માટે આવી રહે છે.

(૧૭) હવે તેને આંખે અને અંધારામાં અવનવાં દશ્યો દેખાય છે. પોતે કોઈ ધર્મનો અવતાર છે. કોઈ દિવ્ય પુરુષ છે તેવી લાગણી તેને સતત રહ્યા કરે છે. આ સમય દરમિયાન તે વિવિધ ધર્મોમાં પોતાનો ઉપરછલ્લો અને વિચિત્ર, ઢંગધડા વગરનો સત્તા-ગર્વનો રસ દેખાડે છે.

(૧૮) હવે પોતે સંપૂર્ણ દારૂનો ગુલામ છે તે સ્વીકારે છે. કોઈપણ કામ કરવાની અશક્તિ જાહેર કરે છે. સતત પૈસાની માગ પત્ની અગર સગાવહાલા પાસે ચાલુ રહે છે.

(૧૯) જાણે પોતે પીધા વિના જીવી જ નહીં શકે તે રીતે હવે તે રાત-દિવસ જોયા વિના પીધા કરે છે અને પીવાનું ચાલુ રાખે છે. આ સમય દરમિયાન લીવર કામ કરતું બંધ થઈ જાય છે અને સીરોસીસની શરૂઆત થઈ જાય છે. હવે પછી તેનું આયુષ્ય દિવસે દિવસે ઘટતું જાય છે.

(૨૦) ઇન્દોર, મધ્યપ્રદેશની હોસ્પિટલમાં સારવારાર્થે આવેલ ઝેરી લઠ્ઠો-મદ્યપીણું પીનારી ૧૧૦ વ્યક્તિઓ મરણ પામી હતી. તાજેતરમાં અમદાવાદમાં લઠ્ઠાથી ૯૦૦ જેટલી વ્યક્તિનાં મૃત્યુ અને સેંકડોની આંખ ગઈ હતી અને બીજી વ્યક્તિઓ ગંભીર હતી, એમ સમાચારપત્રે જણાવેલ છે.

આલ્કોહોલ બે પ્રકારનાં છે (૧) મીથેલ અને (૨) ઇથેલ. મીથેલ ઝેરી છે અને ઇથેલ ઘેન ચઢાવે છે. ફ્રેંચ-પોલીશમાં ફટકડી નાંખતાં મીથેલ ઉપર તરી આવે છે...આ મીથેલ લઠ્ઠામાં રહેલા માનવીને મોતને ઘાટે ઉતારે છે.

ઇથાઈલ આલ્કોહોલ અથવા સ્પિરિટ આ બે પદાર્થ સામાન્ય રીતે દરેક દારૂમાં મુખ્ય પદાર્થ હોય છે. ઇથાઈલ આલ્કોહોલ ઔદ્યોગિક કામ, જેવાં કે રંગ, પોલીશ, વાર્નિશ, સાબુ, ગીરપુ, કાઈ રેયોનના તંતુ વગેરેમાં વપરાય છે. તેને મિથાઈલમાં ફેરવી લઠ્ઠામાં-દારૂમાં ઉપયોગ કરાય છે, જે માનવ માટે જીવલેણ સાબિત થાય છે.

દારુમાં દૈત્ય હોય છે, જે પીનારને થોડી પળમાં રામશરણ પહોંચાડે છે. ગુજરાતમાં બનતો લઠ્ઠા પ્રકારનો દારુ બહુ કઢંગા પદાર્થોથી બનાવાતો હોય છે. ફ્રેન્ચ–પોલીશને સ્પિરીટ સાથે ભેળવી ઘણીવાર આ મિશ્રણમાં દેડકાં, અળશિયાં અને કીડાઓ નંખાય છે. વળી વધુ આથો લાવવા અને લઠ્ઠો જલદ બનાવવા માટે કાટ ખાઈ ગયેલા ખીલા તેમ જ નવસાર જેવા પદાર્થ પણ ભેળવાય છે.

દારૂમાં વપરાતાં સડેલા ખાદ્ય પદાર્થો જીવાતોથી ઉભરાતા હોય છે. મળમૂત્રવાળી જગ્યામાં દાટવામાં આવે છે. મહારાષ્ટ્રમાં લઠ્ઠા જેવા દારૂને ખોપડી કહે છે. કેરાલા સ્ટેટમાં 'મુનશાઈ'ના નામે ઓળખાતા દારૂની બનાવટ એમોનિયમ સલ્ફેટ, ટોર્ચમાં વપરાતા લીક થઈ ગયેલ પાવર, આમલી, ગટરનાં ગંધાતાં પાણી, કારખાનામાંથી ઠલવાતા કચરા જે ગટરોમાં વહે છે તેના પાણીમાંથી ઉકાળીને દારૂ બનાવાય છે.

નશાબાજો આવી ગંદી વસ્તુનું અભક્ષ્ય પીણું પીતાં કેન્સર, ટી. બી., આંધળાપણું, પાગલપણું વગેરે અસાધ્ય દર્દની પીડા પામી રિબાઈને મૃત્યુ પામે છે. ગેરકાયદેસર ભારતમાં ૭૫ કરોડ રૂપિયાનો દારૂ પીવાય છે. કેવી અજ્ઞાન અવસ્થા છે! પૈસા ખર્ચીને જીવન જોખમાઈ જાય છતાં નશાબાજોની તલપ મુકાતી નથી.

દારુનાં ઝેરી તત્ત્વોની વિવિધ અસરો ઉપર વૈજ્ઞાનિકોનાં તારણ : (1) શરીર ઢીલું પડી જાય છે (૨) લોહીમાં આગન્તુકો પેદા થાય છે. (૩) આંખની રેટીના જીવકોશીકાઓ મૃત્યુ પામતાં દર્દી આંધળો બને (૪) માથાનો દુઃખાવો ઉપડે છે (૫) હિચ-કિચર ઉલ્ટીઓ થાય છે. (૬) પેટમાં કારમી વેદના થાય છે. (૭) શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે (૮) ગભરામણ થાય છે. (૯) [illegible] જતાં મૃત્યુ નીપજે છે.

આ અનેક નુકસાનનો [illegible] વિચાર કરીને મદિરાનો સંપૂર્ણ [illegible] હિતકર [illegible] છે એમ '[illegible]'ના [illegible] [illegible] [illegible] ડૉ. દેવ[illegible] [illegible] જણાવે છે. (તા. ૧૦–૧૦–૧૯૬)

૨૧. દારૂના કારણે દ્વારિકાનો નાશ

જૈન શાસ્ત્રો જણાવે છે કે શ્રી કૃષ્ણના સમયે ૪૮ ગાઉના વિસ્તારમાં પથરાયેલી દ્વારિકાની ભારે જાહોજલાલી હતી, પરંતુ દૈપાયન દેવના પ્રકોપમાં એનો પ્રલય થયો. આ પ્રલયની આગાહી બાવીસમા તીર્થંકર શ્રી નેમિનાથ ભગવાને પહેલેથી કરેલી. એનુ મૂળ કારણ મદિરાપાન બતાવેલું. એથી યાદવો મદિરાને પર્વતની ગુફાઓમાં પધરાવી આવેલા.

પરંતુ એક વાર શાંબ વગેરે રાજકુમારો ફરવા નીકળી પડેલા. તે યુવાનીના ઉન્માદમાં ત્યાં પડેલી એ મદિરા પીને ઉન્મત્ત બની એક તાપસ દૈપાયન ઋષિની મશ્કરીએ ચડ્યા. તાપસે તેમ ન કરવા ઘણુ સમજાવ્યા પરંતુ મદિરામત્ત એ શાના સમજે ?

મદિરાપાન ભૂંડું, માનવીને ઉન્મત્ત બનાવી વિવેક ભુલાવે, માણસાઈ મુકાવે, સદાચારો છોડાવે. મદિરામાં મસ્ત બની અનાચારના અખાડા ઊભા કરે, ન કરવાનાં કામ કરી બેસે છે.

જામબાપુના દીવાનની કમાલ કુનેહ :-

ઈસ્ટ ઇન્ડિયા કંપનીના રાજ્ય વખતે એક યુરોપિયન ઓફિસરે ભારી એક ભૂતપૂર્વ જામબાપુ જોડે રાજ્યની રાતના દારૂ ઢીંચવાની આદત લેઈ રાજના તાકડો રચ્યો. જામબાપુને પ્રલોભન બતાવ્યું કે, રાજ્ય કંપની સરકારને સોંપી દો તો તમને એ કાયમ ઑફિસરો રાખી રાજ્ય ચલાવવામાં ખૂબ મદદગાર બનશે અને રાજ્યની જાહોજલાલી વધારી આપશે. દારૂના નશામાં જામજીએ એ કરારનામા ઉપર કાગળ પર સહી કરી આપી. યુરોપિયન ઉત્સાહી થઈ રાતો-રાત ઊપડી ગયો. સવારે નશો ઊતરી જતાં જામબાપુને પોતાની ભૂલ સમજાતાં ખ્યાલ આવ્યો.'દીવાનને વાત કરી.

દીવાન કહે : "આ તમે શું કર્યું ? આમાં તો વખત જતાં કંપની સરકાર તમને નાલાયક ઠેરવી પદભ્રષ્ટ કરશે. ખેર ! હવે કબાલો કિંમત વિનાનો ઠરાવવા માટે એક રસ્તો છે. કબાલાની તારીખની ચાર દિવસ પહેલાંની તારીખનો એક એવો આપની સહીથી ઢંઢેરો રાજ્ય દફતરે નોંધાવો કે "રાત્રે મને દારૂ પીવાની આદત છે, તેથી રાતના સમયે મેં કોઈને જે કંઈ વચન આપ્યાં હોય તે ફોક સમજવાં."

બસ, તેમ કરવામાં આવ્યું અને પાછળથી કંપની સરકાર દાવો કરવા આવી તો તે રદબાતલ થયો. દીવાનની કુનેહથી બચાવ મળી ગયો એ જુદી વાત, પણ મદિરાપાને પહેલાં તો કેવો ભયંકર છબરડો વળાવ્યો. મદિરાપાન આત્માનું ભાન ભુલાવી લૌકિક બાબતમાંય આવો કાતીલ અનર્થ કરે તો પરલોક સંબંધમાં કેટલો ભયંકર અનર્થ ઊભો કરે ?

ઋષિનો શ્રાપ : પેલા શાંબ આદિ રાજકુમારો મદિરામત્ત બનેલા સમજાવ્યા ન સમજ્યા. ઋષિની મશ્કરી કરતા રહ્યા ત્યારે દ્વૈપાયન ઋષિએ ક્રોધાંધ બની શ્રાપ આપ્યો કે, "આ દ્વારિકાના લોકો આવા ઉદ્ધતોને પોષે છે, તો હું આખી દ્વારિકાનો નાશ કરીશ."

કુમારો ગભરાઈને ભાગ્યા, શ્રીકૃષ્ણને વાત કરી. એમણે આવી ઋષિને મનાવવા ઘણું કર્યું, પણ એ ન માન્યા, ત્યારે નેમિનાથ પ્રભુ પાસે જઈ પૂછ્યું, 'હવે બચાવ શી રીતે થાય ?'

પ્રભુએ કહ્યું "આ દ્વૈપાયન અનશન નિયાણું કરી મરીને દેવતા થશે, દ્વારિકા બાળવા આવશે, પરંતુ જ્યાં સુધી લોકો આયંબિલ વગેરે તપસ્યા કરતા રહી બ્રહ્મચર્ય પાલન, પરમાત્મભક્તિ, જાપ વગેરે કરતા રહેશે ત્યાં સુધી દેવતા એ ધર્મતેજથી અંજાઈ કશું કરી શકશે નહિ."

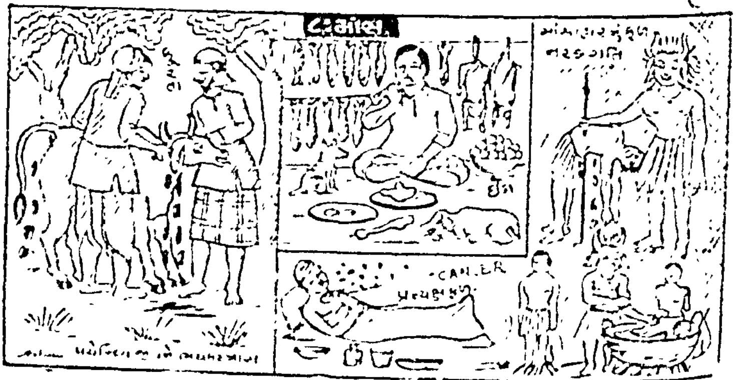
ધર્મનો પ્રભાવ: દૈપાયન દેવ થયો, ને અહીં લોકો તપસ્યા સાથે ધર્મસાધનામાં લાગી ગયા છે. બાર બાર વર્ષ સુધી દેવે આકાશમાં આટા માર્યા પણ લોકોના પ્રખર ધર્મતેજમાં અંજાયો રદી કશું કરી શક્યો નહિ. છતાં બાર વરસે લોકો સમજ્યા કે હવે તો દેવતા સ્વર્ગનાં સુખોમાં લીન બની ભૂલી ગયો હશે, તેથી લોકોએ ત્યાગ-તપસ્યા મૂકી દીધાં, ત્યાં દેવતા હશે સ્ફૂર્તિવાળો બની ગયો અને આખી દ્વારિકાને ભડકે બાળી.

મદિરાના કારણથી પૂર્વના વેરના સંસ્કારે દેવે કેટલો ભયંકર ઉત્પાત મચાવી દીધો! આ ઉપરથી બોધ લઈ જીવનભર મદિરાના વ્યસનને તિલાંજલી આપો અને સુખી બનો.

૮ : માંસ અભક્ષ્ય

માંસ :- માંસના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારો છે. • ૧. જલચરનું માંસ • ૨. સ્થલચરનું માંસ અને • ૩. ખેચરનું માંસ. જલચર એટલે માછલાં, દેડકાં, કાચબા વગેરે જળમાં રહેનારા પ્રાણીઓ. સ્થલચર એટલે હરણ, બકરાં, ગાય, પાડા, ઘેટાં, સસલાં વગેરે ભૂમિ પર ફરનારાં પ્રાણીઓ. અને ખેચર એટલે કૂકડા, કબૂતર, તેતર ચકલાં વગેરે આકાશમાં ઉડનારાં પક્ષીઓ. આ ત્રણે પ્રકારનાં પ્રાણીઓનું માંસ-ભક્ષણ પંચેન્દ્રિય જીવની હત્યારૂપ મહાપાપ છે.

પંચેન્દ્રિય પ્રાણીઓનો વધ કર્યા સિવાય માંસ તૈયાર થતું નથી. વળી તેમાં પળે પળે અનેક સંમૂચ્છિંમ જીવો, અનંત નિગોદના જીવો, સૂક્ષ્મ ત્રસ કીડાઓ ઉત્પન્ન થાય છે એટલે માંસને સર્વથા અભક્ષ્ય ગણવામાં આવ્યું છે.



મનુષ્ય માંસાહાર છોડીને માત્ર વનસ્પતિનો આહાર શા માટે કરવો ? તે અંગે મનનીય મુદ્દાઓ :

૧. અન્ન, શાક, ફળ-ફૂલ રૂપ વનસ્પતિમાંથી શુદ્ધ, પુષ્ટિકારક, સુસ્વાદુ અને ઉપયોગી ખોરાક મળી શકે છે, તેથી મહાહિંસા દ્વારા જીવનને ભ્રષ્ટ કરનાર માંસનો ઉપયોગ કરવાની જરાપણ આવશ્યકતા નથી. અનાજ ઓછું પાકે છે તેથી માંસાહાર કરવો જોઈએ એ દલીલ વાહિયાત છે. જે શક્તિઓને પ્રાણીઓના શિકાર કરવામાં કે માછલાં પકડવામાં ખર્ચવામાં આવે છે તેનાથી અનેક રોગો થાય છે. તેના પ્રતિકારની દવાઓ, દવાખાનાંઓ ઊભાં કરવાં પડે છે. માટે માનવને નિરોગી અને સુખી કરવા માટે તે શક્તિ માંસ-મચ્છી પાછળ ન ખરચતાં અન્નની પાછળ ખરચાય તો સર્વને જોઈતું અન્ન મળી શકે એમ [illegible].

૨. મનુષ્ય જાતિનું શરીર સ્વભાવથી જ માંસાહારને યોગ્ય નથી. માંસ સહેલાઈથી પચાવી શકાતું નથી. મહાવરો પાડીને માંસ હજમ કરવાનું શીખવા જતાં લાખો લોકો કેન્સરના તથા બીજા અનેક ભયંકર રોગોના શિકાર બની ગયા.

૩. માંસની અંદર પળે પળે અનેક ત્રસ જીવ ઊપજે છે. માંસને અગ્નિ ઉપર પકાવતાં અને પકાવ્યા પછી પણ તદ્વર્ણના કીડાઓ ઉપજ્યા કરે છે. તેની ખાત્રી એ છે કે પડયા રહેલા મડદામાં મોટા મોટા કીડા પડી જાય છે, પરંતુ તે કીડાઓ વખત જતા મોટા થયા હોય છે. પ્રથમ તો બારીક હોય છે. શરીરમાથી છુટું પડેલું માંસ એ શરીરનો મરેલ ભાગ છે. એટલે શરીરમાંથી છુટું પડતાં જ તે સડવા માંડે છે અને તરત જ તેમાં તેના રંગનાં બારીક જંતુઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે એટલે તે રીતે પણ માસ ખાવામાં પંચેન્દ્રિય જીવની હત્યા ઉપરાંત અસંખ્ય ત્રસ જીવોની અને અનંત નિગોદના જીવોની હિંસા થાય છે.

કૃત્રિમ બનતી ચીજોથી સાવધાન બનો:–

કેટલાક દગાખોર લોકો ઘીમાં ચરબીનો ભેગ કરે છે, વિલાયતી બિસ્કૂટ પ્રમુખમાં અભક્ષ્ય પદાર્થના મિશ્રણનો સંભવ હોય છે, આજે કેટલાક તેવી ચીજો ખાય છે, એ ખરેખર ખેદજનક છે. કોઈ બિસ્કૂટમાં કે ચોકલેટમાં ઈંડાનો રસ હોવાનું સંભળાય છે. ગાયના માંસની પણ ... છે. આપણે પતાસાં વગેરેને બદલે પ્રાણીના

આકારની પીપરમેંટની ગોળીઓ છોકરાંઓને વહેંચીએ છીએ, તે મોટામાં મોટી ભૂલ થાય છે. કેમકે ભવિષ્યમાં આપણાં અમુક પેઢીનાં સંતાનોને માંસાહારી બનાવવાની એ પ્રાથમિક યોજના છે. માછલાં વગેરેના આકારની પીપરમેંટની ગોળીઓમાંથી નાની ચોકલેટો અને તેમાંથી મોટી ચોકલેટો અને જે લગભગ માંસ ચરબીમાંથી પણ બનાવેલી હોય છે. માટે આ કાળે ફેલાવાતાં મીઠાં ઝેરથી ખૂબ જ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. નિશાળમાં અપાતા નાસ્તાથી બાળકોએ ચેતવા જેવું છે.

• મનુષ્યના લોહીના એક હજાર ભાગમાં ફાઈબ્રીન નામનું તત્ત્વ ત્રણ ભાગથી વધારે હોય તે ઇષ્ટ નથી. વનસ્પતિનો ખોરાક લેવાથી આ ફાઇબ્રીનનું તત્ત્વ પ્રમાણ-સર જળવાઈ રહે છે, જ્યારે માંસાહારનો ખોરાક લેવાથી ફાઇબ્રીનનું પ્રમાણ લોહીમાં વધી જાય છે અને તેથી ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

• ડોકટર પાર્ક નામનો એક યુરોપિયન વિદ્વાન પ્રાણીજન્ય અને વનસ્પતિજન્ય આહારના વિષયમાં સૂચિત કરે છે કે ઉત્તમ માંસમાં ઉષ્ણતા અને ઉત્સાહને ઉત્પન્ન કરનારું તત્ત્વ ૬ ટકા છે, જ્યારે ઘઉં, ચોખા અને શીંગોમાં થતા અનાજમાં ૪૫ થી ૮૦ ટકા છે.

• માંસાહારથી થતાં વિવિધ નુકસાનો :-

(૧) માંસ દેખાવમાં અત્યંત કમકમી ઉપજે એવું અને બદબો-વાળું છે.

(૨) તે ઝાઝો વખત રહી શકતું નથી, સડી જાય છે.

(૩) તે ખાવાથી નીતિમાં બગાડ થાય છે અને ઉડાઉ તથા દારૂના વ્યસની થવાય છે.

(૪) માણુસ જેમ વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર જીવનભર આરોગ્ય વાળી સ્થિતિમાં જીવી શકે છે તેમ એકલા માંસના ખોરાક ઉપર કોઈ લાંબી મુદત સુધી તેવી સ્થિતિમા જીવી શકતો નથી.

(૫) તે ખાવાથી કેન્સર, ક્ષય, ગંડમાલ, રક્તપિત્ત, વાતપિત્ત, સંધિવા અને પથરીનો રોગ થાય છે. એ આજના ડોકટરો કહે છે.

(૬) કોલેરાના રોગીને માસનું પાણી સરખું પણુ નુકસાન કરે છે.

(૭) માંસમાં નાઈટ્રોજન જોઈએ તે કરતાં વધારે હોવાથી માણુસ ફુલી જાય છે. શરીરમાં વધારે ગરમી ઉત્પન્ન થતાં ક્રોધી બને છે.

(૮) માછલીનું માંસ ખાનારામાં એક જાતના પહોળા માથા-વાળા, પાટી ફીરમ જોવામાં આવે છે. યુરોપનો ઉત્તર રશિયા નોર્વે, સ્વીડન અને આયર્લેન્ડમા આ ટેપવોર્મ ફીરમથી થતી વ્યાધિ સાધારણુ રીતે જોવામાં આવે છે. જેથી મૃત્યુ જલદી થાય છે.

ઝેરીલો બનતો મત્સ્યાહાર :- સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની સમિતિના હેવાલાનુસાર દરિયામાં ઠલવાતા કચરાઓનાં અદુષણુને લઈ માછલીઓમા પારાનુ પ્રમાણુ ભયજનક હદે પહોંચ્યું છે. આમાં 'આલ્કીલા પારો' સીધો મગજ અને કેન્દ્રીય મજ્જાતંતુને અસર કરે છે. જાપાનમાં મિનામેટા અખાતમાંથી પકડાયેલી માછલીઓ ખાવાથી સેંકડો લોકોનાં અપમૃત્યુ થયેલાં.

'અબજો રતલ ડી. ડી. ટી દરિયામાં ઠલવાયેલું છે અને દર વરસે તેમાં ૧૦ કરોડ રતલનો વધારો થતો રહ્યો છે. વળી દરિયામાં સ્ટીમરોના ધડાકાથી ઢોળાયેલા તેલ પરના બેક્ટીરિયા માછલીના પેટમાં જતાં એના કેન્સરજનક હાઈડ્રોકાર્બન માનવીના પેટમાં જતાં કેન્સર અને મૃત્યુ નીપજતાં વાર લાગતી નથી.

આણુવિક કચરા ('ન્યુક્લીઅર વેસ્ટ') કરતાં પણ આ રાસાયણિક કચરો એટલો ખતરનાક છે કે એક ગ્રામનો દસ લાખમો ભાગ પણ માણસના પ્રાણ હરી લેવા પૂરતો છે.

કલકત્તાની હુગલી નદીમાં રોજ ૬ કરોડ ગેલન માનવ વસ્તીનો કચરો અને ૯ કરોડ ૭૦ લાખ ગેલન ઉદ્યોગોનો પ્રવાહી કચરો બંગાળના ઉપસાગરમાં ઠલવાય છે. એથીયે વધુ મુંબઈની શિવ અને વસઈની ખાડીઓનું પ્રદુષણ કચરાને લઈને વધતું છે. માનવીની અને ઉદ્યોગની પ્રદુષણ પ્રવૃત્તિ એટલી હદે આગળ વધી છે કે ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવના વિસ્તારને બાદ કરતાં દરિયા, નદી કે સરોવરનો કોઈ સ્રોત એવો નથી કે જે પ્રદુષણથી મુક્ત હોય. દુષક દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધવા સાથે એની વિષમયતા પણ વધતી જાય છે.

આ દરેક સ્થાનોમાંથી પકડાતી માછલીનો આહાર મનુષ્યને માટે શાપરૂપ છે એમ સંશોધનકારો કહે છે, માટે સૌએ ત્યાગ કરવો એમાં જ માનવજીવનનું હિત છે.

(૯) ડુક્કર કે ભુંડનું માંસ ખાવાથી વાંકડીઆ કીરમ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં માણસનું મરણ નીપજે છે.

(૧૦) ગાય, બેલના કલેજા તથા આંતરડાં ઉપર જે સફેદ દાણા દેખાય છે તે એક પ્રકારના કીડા છે. તેનું માંસ શરીરમાં જઈને અનેક રોગનાં જંતુઓ ઉત્પન્ન કરી રોગિષ્ટ બનાવે છે.

* માંસથી થતા ગેરફાયદાઓ :

૧. માંસ માટે જીવોને મારવાની સલાહ આપનાર ૨. વેચનાર ૩. મારનાર ૪. લેનાર ૫. દેનાર ૬. રાંધનાર ૭. પીરસનાર ૮. ખાનાર. એ સર્વેને પંચેન્દ્રિય જીવન પ્રાણી-વધનું મહાપાપ લાગે છે, ને દુર્ગતિમાં નરકે જાય છે.

૨. શુક્ર અને લોહીથી ઉત્પન્ન થયેલા, વિષ્ટાના રસથી વધેલ, લોહી લોહી વડે ભરી ગયેલ, મળરૂપ માંસને

કોણ બુદ્ધિમાન ભક્ષણ કરે ?

૩. જેઓ માંસનું ભોજન કરે છે તેઓ અમૃતરસ છોડીને હલાહલ વિષ ખાય છે.

૪. જે માણસ પોતાના શરીરે એક ડાભનું તણખલું વાગવાથી પણ દુભાય છે, તે નિરપરાધી પ્રાણીઓને તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે મારતાં કેમ કંપતો નથી ?

૫. નિર્દય માણસમાં ધર્મ હોય નહિ તેમ માંસ ભક્ષણ કરનારમાં દયા ક્યાંથી હોય ?

૬. પાપના ભય વિના માનવભવ સુધી ઊંચે આવવું દુષ્કર છે. જ્યારે માંસ અધઃપતન કરી નીચે દુર્ગતિમાં લઈ જાય છે. પછી ત્યાંથી મનુષ્યભવ મેળવતાં કાળના કાળ નીકળી જાય છે.

૭. પરલોકના નરક-નિગોદના અનંત દુઃખને માટે બનનારી માંસ-ભોજનની પ્રવૃત્તિ કયો વિવેકી કરે ?

૮. પ્રાણીવધનો ત્યાગી દયાધર્મનું આચરણ કરનાર જીવ ભવોભવ સુખી થાય છે. જ્યારે માંસાહારી અનેક જન્મો સુધી દુઃખી બને છે.

૯. માંસભક્ષણના ત્યાગ વિના ઇન્દ્રિયોનું દમન-દાનાદિ ધર્મ-તપાદિ સર્વ નિષ્ફળ છે.

૧૦. માંસાહારના મહાપાપથી નિરાધાર સ્થિતિ, ઇષ્ટનો વિયોગ, દુઃખ, દરિદ્રતા, દૌર્ભાગ્ય, વગેરે અનેક દુઃખો પરાધીનપણે વેઠવાં પડે છે.

* માંસાહારી અને શાકાહારી વચ્ચેનો લક્ષણ-ભેદ

માંસાહારી પશુનાં લક્ષણો

(૧) બીજાને ફાડી ખાવા માટે વાંકા અને વજ્ર જેવા તીક્ષ્ણ નખ.

(૨) જઠરાગ્નિ કાચું માંસ પચાવવાની તાકાત ધરાવે છે.

(૩) દિવસના ઊંઘે–રાત્રે ખોરાક શોધે છે.

(૪) ખોરાક ચાવતાં નથી.

(૫) જીભથી ચાટીને પાણી પીવે છે

(૬) શ્રમ લે છે ત્યારે પરસેવો થતો નથી.

(૭) સિંહાદિને પસીનો થાય ત્યારે તેની પ્રકૃતિ બગડી ગણાય.

(૮) હિંસક પ્રાણીઓના દાંતમાં દાઢોમાં દાંતી જેવી તીક્ષ્ણતા છે.

(૯) માનવી એકલા માંસના ખોરાકથી જીવનનિર્વાહ કરી શકતો નથી તેને પણ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવાની ફરજિયાત જરૂર પડે છે.

શાકાહારી નરનાં લક્ષણો

(૧) માણસને તેવા નખ નથી. (કતલખાનામાં શસ્ત્રથી કામ લેવું પડે છે)

(૨) માણસમાં તે નથી.

(૩) દિવસે આહાર અને રાત્રે આરામ.

(૪) ખોરાક ચાવીને ખવાય છે. (તો જ પચે છે અને રોગ નથી થતો.)

(૫) ઘુંટડે ઘુંટડે પાણી પીવાય છે

(૬) શ્રમ લેતાં પરસેવો થાય છે.

(૭) માણસને પસીનો ન થાય ત્યારે જ્વારાદિકથી પ્રકૃતિ બગડ્યાનું ગણાય છે. પસીનો થાય તો તંદુરસ્તી યોગ્ય જણાય છે.

(૮) તીક્ષ્ણતા નથી હોતી.

(૯) વનસ્પતિ આહારીને માંસની બિલકુલ જરૂર નથી. આખી જિંદગી સુખથી પસાર કરી શકે છે.

● માંસનો ઉપયોગ શા માટે નહિ ?

[૧] માંસ મનુષ્યનો વાસ્તવિક ખોરાક નથી, સૃષ્ટિ વિરુદ્ધ છે. [૨] આરોગ્યને બાધક, અયોગ્ય, અપથ્યકર, અહિતકર અને આયુષ્યને બાધક છે. [૩] માંસનું રૂપ આંખને પણ ગમે તેવું નથી. [૪] દુર્ગંધ મારનું હોય છે [૫] અપવિત્ર મનાય છે. [૬] નિર્દયી દ્રવ્ય છે. [૭]

[७] प्राणीने मारती वखते तेनुं लोही उकळी ऊठे छे.तेनी ઉગ્ર અસર ખાનારને થાય છે. [૮] માંસ ખાવું એ ધર્મ નહિ અધર્મ છે. [૯] મનુષ્યનો આધાર વીર્યશક્તિ ઉપર રહેલો છે, માંસ ઉપર નહિ. [૧૦] માંસ ખાવાથી તાકાત વધતી નથી. માંસ નહિ ખાનાર, હાથી, ઊંટ, જિરાફ, હરણ, ઘોડા, વાંદરું ખાસિયતોમાં મુખ્ય સ્થાને છે. [૧૧] અન્નફળ, દૂધ આદિ પદાર્થોથી શારીરિક તંદુરસ્તી ઘણી ઉત્તમ રહે છે, જ્યારે માંસથી તંદુરસ્તીનો નાશ થાય છે. [૧૨] જ્યોર્જ બર્નાડ શોએ પાર્ટીમાં અભિપ્રાય કહ્યો કે 'મારું પેટ કબ્રસ્તાન નથી.' [૧૩] કુદરતનો નિયમ છે કે મોટા નાનાનું રક્ષણ કરે. [૧૪] આ-લોકમાં કૅન્સર જેવા ભયંકર વ્યાધિની અને પરલોકમાં ભયંકર નરકની ભેટ આપે છે.

● માંસાહાર અંગે ડોક્ટરોના અભિપ્રાય :-

● (૧) ડૉ. રૉબર્ટ બેલ M.D. 'કેન્સર સ્કર્જ એન્ડ હાઉ ટુ ડિસ્ટ્રોય ઇટ' પુસ્તકમા લખે છે કે બે કરોડ અને પચીસ લાખ માનવી અને એકલા ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં ૩૦ હજાર માનવી કેન્સરથી મર્યા તેનું મુખ્ય કારણ માંસનું ભોજન છે. માટે માંસનો હું નિષેધ કરું છું.

● (૨) ડૉ. બેઝ ચીનમાં મુસાફરી કરવા ગયા તે વખતે અનાજ ખાનારા ૪ મજૂરો પોતાને ઉપાડવા માટે રાખ્યા. વારાફરતી બે બે જણ ઉપાડતા હતા. ત્રણ દિવસ પછી માંસનો ખોરાક આપ્યો તો તે મજૂરો થાકી જતા જણાયા. કાર્યક્ષમ શક્તિ ઘટી ગઈ, તે પ્રત્યક્ષ થયું.

● (૩) **સર વોલ્ટર સ્કોટ ફરગ્યુસને** લખ્યું છે કે ૬૫ વર્ષની ઉંમરે તેના વર્ગમાં ભાષણ આપતાં લકવો થઈ આવ્યો. તેમની સારવાર માટે તેમના મિત્ર રસાયણશાસ્ત્રી ડૉ. બ્લેકને બોલાવ્યા, તેમણે શાકાહારી થવાની ભલામણ કરી. તે શાકાહારી થયા તેથી તેમના અવયવો સારા થઈ ગયા. તેથી તેઓ નિરોગી તથા કૌવતવાન શરીર સાથે ૩૦ વર્ષ વધારે જીવન જીવ્યા.

● (૪) **ડૉ. સ્મિથ** કહે છે કે ઇરાનને અપ્રસિદ્ધ જંગલી સ્થાનમાંથી ઘણી જ સત્તાવાળું ને ભવ્ય રાજ્ય બનાવ્યું તે સૈરસ બાદશાહ નાનપણથી જ સાદામાં સાદો વનસ્પતિનો ખોરાક ખાતો. તેના સિપાઈઓ રોટલી–ભાજીપાલા–તેલ સાથે નિર્વાહ કરતા, છતાં ટૂંક સમયમાં હજારો માઈલની કૂચ કરવાને શક્તિમાન હતા. ઘણી લડાઈઓમાં વિજેતા બન્યો સામા પક્ષે ગમણી ફોજ હોય તો પણ તે ડરતો નહિ.

● (૫) **ડૉ. હેગ** કહે છે કે ખરેખર પાચનશક્તિના, કલેજાના અને પિત્ત વધવા તથા માથું દુઃખવાની સાથેના બીજા દરદો લોહીમાં માંસાહારથી વૃદ્ધિ પામેલ યુરિક એસિડના કારણે છે.

● (૬) **ડૉ. હેમ** [illegible] છે કે માંસ ખાનારા અને ચા પીનારામાં જખમને લઈને જે ભય પગાડ [illegible] તથા તેનાં વધારે બીજાં અનિષ્ટ પરિણામો આવે છે, તેના કરતાં સરખામણીમાં ઘણાં થોડાં જ પરિણામો માંસ અને ચાથી પરહેજ રાખનારાઓમાં આવે છે. માંસાહારી વધારે પીડાનો ભોગ બને છે, તેમજ શારીરિક ખુવારી સહે, દવાના ઉપચાર કરવા છતાં પૈસે પણ ખુવાર થાય છે.

● (૭) અમેરિકાની હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલના ડૉ. એ. વાક્સમેન અને ડૉ. ડી. એસ. બર્નસ્ટીન નવેમ્બર ૧૯૬૮. ભાગ ૧ તથા ૬૧૮ [illegible] પર તેની [illegible] મહત્ત્વપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક સંશોધન [illegible] છે. **માંસ ભક્ષણથી હાડકાં કમજોર બને છે.**

કહું છું કે વનસ્પતિના ખોરાકથી પોષણ પામેલાં બચ્ચાંઓ દુઃખ-રહિત તથા કૌવતથી ભરપૂર રહેવાં જોઈએ.'

● (૧૨) **મિસ્ટર ફ્લેમિન્ગ** કહે છે કે માંસ કપાયા પહેલાં પ્રાણીને થતા રોગોની પરીક્ષા તેની આબાદ અવસ્થામાં થતી નથી. તેથી તેના રોગનો વારસો માંસાહારીને પ્રાપ્ત થાય છે, અને જીવનને જોખમમાં મૂકી દે છે.

● (૧૩) **ડૉ. કેમેરને** અનુભવથી કહ્યું છે કે મોઢામાં તથા પગમાં થતા સોજાના રોગ તે ખરેખર પશુઓનો જ છે. તે માંસના ખોરાક સાથે માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે.

રવીન્દ્રનાથ ટાગોરનો નિર્દયતા સામે સક્રિય વિરોધ

'એનિમલ વેલ્ફેર બોર્ડ' તરફથી પ્રગટ થતાં 'એનિમલ સિટીઝન' નામના ત્રિમાસિકના છેલ્લા અંકમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે :-

"જ્યારે હું નદી પ્રત્યે જોતો હતો ત્યારે એકાએક મેં એક વિચિત્ર લાગતા પક્ષીને સામે પાર જવા માટે મુસીબતથી પ્રવાહમાં તરતું જોયું અને એકાએક કોઈ સનસનાટી થઈ. મને જણાયું કે એ એક પાળેલો મુરઘો હતો, જેણે કપાતાં બચવા માટે પાણીમાં ઝંપલાવ્યું, અને હવે કિનારે પહોંચવા મરણતોલ પ્રયાસો કરી રહ્યો હતો. તે લગભગ કિનારે પહોંચે ત્યાં તો તેના નિર્દય હત્યારાઓએ તેને પકડી પાડ્યો અને ગરદન પકડી રસોઈયાને સોંપ્યો. મેં રસોઈયાને તરત જ જણાવી દીધું કે હું ખાણામાં માંસ ખાઈશ નહિ.

"મારો નિર્ણય થઈ ચૂક્યો કે માંસાહાર છોડવો જ જોઈએ. માંસાહારીઓ માંસ ખાય છે, કારણ તેઓ માંસ માટે થતા પાપ અને નિર્દયતાનો તેઓ વિચાર કરતા નથી. માનવસર્જિત એવા [illegible] છે, જેનું પાપ અને અનૈતિકતા, આદતો અને [illegible] ભુલાઈ જાય છે. પણ નિર્દયતા એ એવો બનાવ નથી કે [illegible] હોય છે અને તેની વિરુદ્ધ કોઈ દલીલ કે અપવાદ [illegible]. તેમ માત્ર [illegible] આપણા હૃદયને નિષ્ઠુર ન બનતા

લોહીમાં તેનાં તત્ત્વો ફરવા માંડે છે અને લોહીમાં પૂરતું કામ બજાવી છેવટે તેનો ઉપયોગમાં ન આવતો ભાગ બહાર નીકળે છે. તે બહાર નીકળવા માટે મુખ્ય ચાર રસ્તા છે. પેશાબ, મળ, શ્વાસોશ્વાસ અને પરસેવો. જેટલે જેટલે અંશે આ માર્ગો ખુલ્લા નથી હોતા તેટલે તેટલે દરજ્જે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયાનો અવરોધ થાય છે, અને તે તે પ્રમાણે શરીરમાં વ્યાધિ થાય છે.

માંસમાં મુખ્ય ધ્યાન ખેંચનારું તત્ત્વ "યુરિક એસિડ" નામે છે. તેનો બહાર નીકળવાનો મુખ્ય માર્ગ પેશાબનો છે. જેટલા પ્રમાણમાં માંસાહાર વધારે લેવાય છે તેટલા પ્રમાણમાં તે વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, ને ઘટતા ફેરફાર બાદ પેશાબમાંથી બહાર નીકળવા દરમ્યાન લોહીમાં તેની હાજરાથી એવો ફેરફાર થાય છે કે લોહીની કેશવાહિનીમાંથી તે પદાર્થ પૂરતો બહાર નીકળી શકતો નથી અને ન નીકળવાથી તેટલા પ્રમાણમાં તે લોહીમાં રહેવા પામે છે. અને આવી રીતે બગડેલું લોહી જ્યાં જ્યાં ફરે છે ત્યાં ત્યાં તેની અસર થતી જાય છે. જેથી લકવો, નજલો, માથું દુઃખવું, પિત્ત વધવું ઇત્યાદિ લોહીવિકારના રોગ માંસાહારીને સહેલાઈથી થાય છે.

(૩) દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે :- માંસાહાર ખાવાથી એક જાતની તરસ લાગે છે અને તે છિપાવવાને માટે દારૂ પીવો પડે છે. તેમ કરતાં દારૂની ટેવ પડે છે, અને દારૂ પણ વ્યસન હોવાથી એકને બદલે બે જાતની બલા ગળે વળગે છે.

ડૉ. હેગ :- M. A., M. D. લખે છે કે દારૂ તે કૃત્રિમ ઉત્તેજક છે. ઉત્તેજક પદાર્થ શરીરમાં જે ભંડોળ (બળ) અગાઉ સંઘરી રાખેલ હોય છે તેનો જ માત્ર ઉપયોગ કરે છે અને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં આવા ભંડોળનો અગાઉ ઉપયોગ થઈ ગયો હોય [illegible] બળ વધારે ઉત્પન્ન કરવામાં વધારે ઉત્તે- [illegible] ત્યારે શુદ્ધ [illegible] છે, ને બહારથી નશા

લોહીમાં તેનાં તત્ત્વો ફરવા માંડે છે અને લોહીમાં પૂરવું કામ બજાવી છેવટે તેનો ઉપયોગમાં ન આવતો ભાગ બહાર નીકળે છે. તે બહાર નીકળવા માટે મુખ્ય ચાર રસ્તા છે. પેશાબ, મળ, શ્વાસોશ્વાસ અને પરસેવો. જેટલે જેટલે અંશે આ માર્ગો ખુલ્લા નથી હોતા તેટલે તેટલે દરજ્જે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયાનો અવરોધ થાય છે, અને તે તે પ્રમાણે શરીરમાં વ્યાધિ થાય છે.

માંસમાં મુખ્ય ધ્યાન ખેંચનારું તત્ત્વ "યુરિક એસિડ" નામે છે. તેનો બહાર નીકળવાનો મુખ્ય માર્ગ પેશાબનો છે. જેટલા પ્રમાણમાં માંસાહાર વધારે લેવાય છે તેટલા પ્રમાણમાં તે વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, ને ઘટતા ફેરફાર બાદ પેશાબમાંથી બહાર નીકળવા દરમ્યાન લોહીમાં તેની હાજરાથી એવો ફેરફાર થાય છે કે લોહીની કેશવાહિનીમાંથી તે પદાર્થ પૂરતો બહાર નીકળી શકતો નથી અને ન નીકળવાથી તેટલા પ્રમાણમાં તે લોહીમાં રહેવા પામે છે. અને આવી રીતે બગડેલું લોહી જ્યાં જ્યાં ફરે છે ત્યાં ત્યાં તેની અસર થતી જાય છે. જેથી લકવો, નજલો, માથું દુઃખવું, પિત્ત વધવું ઇત્યાદિ લોહીવિકારના રોગ માંસાહારીને સહેલાઈથી થાય છે.

(૩) દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે:- માંસાહાર ખાવાથી એક જાતની તરસ લાગે છે અને તે છિપાવવાને માટે દારૂ પીવો પડે છે. તેમ કરતાં દારૂની ટેવ પડે છે, અને દારૂ પણ વ્યસન હોવાથી એકને બદલે બે જાતની બદી ગળે વળગે છે.

ડૉ. હેગ :- M. A., M. D. લખે છે કે દારૂ તે કૃત્રિમ ઉત્તેજક છે. ઉત્તેજક પદાર્થ શરીરમાં જે ભંડોળ (બળ) અગાઉ સાચવી રાખેલ હોય છે તેનો જ માત્ર ઉપયોગ કરે છે અને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં આવા ભંડોળનો અગાઉ ઉપયોગ થઈ ગયો હોય તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં બળ વધારે ઉત્પન્ન કરવામાં વધારે ઉત્તે- જકની જરૂર રહે [illegible] છે, [illegible] છે, ને બહારથી નશા

બળનો વધારો કરે છે. અને ઉત્તેજક છે તે જે શરીરમાં અગાઉનું બળ પડેલું છે તેજ ઉપયોગમાં બહાર લાવે છે. આથી કરીને ખરું બળ જે પ્રમાણમાં ખોરાક લઈએ તે પ્રમાણમાં હોય છે, નહીં કે જે પ્રમાણમા ઉત્તેજક પદાર્થ લઈએ તે પ્રમાણે. જે માણસ બળ માટે ઉત્તેજક પદાર્થ ઉપર આધાર રાખે છે તે પોતાની ધારણામાં નિષ્ફળ જાય છે તથા મરણ પણ પામે છે. કારણ કે તેથી કરીને તેના ભંડોળમાંથી ખોટ પડે છે અને તે પૂર્ણ રીતે ખોટ પુરાતી નહીં હોવાથી શારીરિક સંપત્તિનું દેવાળું નકી કાઢવું પડે છે.

(૪) પ્રકૃતિ તામસી થાય છે –. તામસી પ્રકૃતિમાં વધારો થાય છે અને આપણે જાણીએ છીએ કે તામસી પ્રકૃતિવાળા પોતાના સ્વભાવને કાબૂમાં રાખી નથી શકતા. સ્વભાવને કાબૂમાં રાખી નહીં શકવાથી મરજી વિરૂદ્ધ કાંઈ પણ થતા એકદમ ગુસ્સો પેદા થાય છે અને ગુસ્સાના પરિણામ કેવા આવે છે! અમુક દેકાણે અમુક વ્યક્તિએ ગુસ્સામા ફુલાણાને પેટમા લાત-છરી મારીને મારી નાંખ્યો. ફટકો માર્યો ને ખોપરી ફુટી, આ બધું માસાહારનું પરિણામ છે.

લેન્સેટમાં (Vol. I. 1869) મિ. લીબીગ સિદ્ધ કરવા માગે છે કે માંસાહારથી માંસાહારી જાતોમાં ધાતકી અને કજીઆ-ખોર સ્વભાવ પેદા થાય છે, અને આ સ્વભાવને લીધે તેઓ શાકા-હારીથી જુદા એાળખાઈ આવે છે. ગીસનના એનેટોમિકલ મ્યુઝી-યમમાં એક રીંછ રાખવામાં આવ્યું હતું, જે સ્વભાવે શાંત અને નમ્ર હતું; જ્યાં સુધી તેને ફક્ત રોટીનો જ ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ત્યાં સુધી. પણ થોડા દિવસના માંસાહારથી તે દુર્ગંધી અને ઝનુની ક્રૂર બની ગયું.

(૫) દીવાનાપણું વધે છે :– આ દરદ માંસથી દયેશ સાદીના વેરાગને કરીને મગજ ઉપર થતી અસરને લીધે ઉદ્ભવે છે.

ભારતીય કરતાં યુરોપિયન અને અમેરિકન પ્રજામાં કે જ્યાં માંસાહાર ખોરાક વિશેષ પ્રમાણમાં વપરાય છે ત્યાં મેન્ટલ હોસ્પિટલ્સ—દીવાનશાળા (પાગલખાના)ની સંખ્યા વિશેષ છે. હજારો માનસિક ચિકિત્સકો છે, અને હિસાબ વિનાના દરદીઓ છે.

(૬) **રૂપમાં સરસાઈ ભોગવતા નથી** :–માંસના ભોજનથી શરીરના અવયવોમાં ખામી ઊભી થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન રોગથી શરીરનું તેજ—લાવણ્ય—સૌન્દર્ય હીન કોટિનું બનતું જાય છે. જે શાકાહારીના રૂપની સાથે તુલનામાં આવી શકતા નથી.

(૭) **રોગોત્પાદક માંસ** :– પશુઓ જ રોગિષ્ટ હોવાથી તેનું માંસ ખાનારને રોગો થાય છે. જે જે પ્રાણીઓને ઝબ્બે કરવામાં આવે છે, તે તે પ્રાણીઓ કંઈ તંદુરસ્ત હોતાં નથી. શરીર વ્યાધિ તેમજ જ્યારે તેઓ અશક્ત થાય છે ત્યારે તેમને કસાઈખાને લઈ જવામાં આવે છે. પ્રાણીના માંસથી માંસાહારી લોકો ભયંકર દરદના ભોગ બની રિબાય છે.

પ્રો. **ગામગી** પોતાના રીપોર્ટમાં કહે છે કે 'જે કુલ માંસ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તેનો પાંચમો ભાગ **ઝેરી** તેમજ જૂનાં દરદોથી પીડાતાં જનાવરોને મારવાથી થાય છે.'

સર રોબર્ટ એમ. ડી. ખાત્રીથી કહે છે કે જે જનાવરોને પાકાં જેવાં દરદો થયાં હોય છે તેઓનું માંસ તથા દૂધ જેવા પદાર્થો એટલા તો ઝેરી છે કે જેઓ તેને અડકે છે અથવા ખાય છે તે ઘણાં સખત રીતે ગંભીરપણે હેરાન થાય છે.

ડૉ. એ. કાર્પેન્ટરે કહેલું કે એક પોલીસનો એજન્ટ કે જે મેટ્રોપોલિટન મીટ માર્કેટનો ઇન્સ્પેક્ટર હતો. તેને પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક નીચે પ્રમાણે કહેતાં મેં સાંભળ્યો છે કે 'લંડન (ધ્યાન આપજો લંડન શહેરની માર્કેટમાં જે માંસ મોકલવામાં આવે છે તે સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષય વગેરે રોગજનક હોય છે.'

(૮) અકર્મણ્યતા થઈ જવાય છે :– એવું સાબિત થયું છે કે પુરતું બળ ટકાવી રાખવાને માંસ મોટા જથ્થામાં લેવું પડે છે. તેથી ધીમે ધીમે અકર્મણ્યતા થઈ જવાય છે.

(૯) બળની થતી હાનિ :– તેથી મોટાં પરાક્રમ થતાં નથી. વળી બળ વધારે વાર ટકી નહીં શકવાથી બળવાળાં જે કામ કરવાનાં હોય છે તેમાં માંસાહારી પ્રજા હરીફાઈમાં ટકી શકતી નથી. બળવાળાં કામ કે જેમાં બોજ ઊંચકવાનું કામ છે, રમવા–દોડવાની શરતો છે, અથવા ખંતથી લાગ્યા રહેવાના જે કામો છે, તે કામોમાં હંમેશાં વનસ્પતિ આહારવાળાઓએ જ મોટી ફતેહ મેળવી છે.

(૧૦) આયુષ્ય ઘટે છે : માંસાહારથી અકાળે મરણ થાય છે, જલદી ઘડપણ આવે છે, મંદવાડનાં અને લોહીવિકારનાં ચિહ્નો જલદી પ્રગટે છે.

માંસનો નિષેધ કરતાં સર્વપ્રજાનાં ધર્મશાસ્ત્રો :–

માંસાહારની બાબતમાં સ્વાદલોલુપ વ્યક્તિઓએ ધર્મશાસ્ત્રનું ઉલ્લંઘન કરવામાં ચરમ–સંકોચ રાખ્યો નથી. આત્માને સુખી કરનારું પરમતત્ત્વ જીવદયા–અહિંસા –સંયમ કરુણા છે. તેનો વિકાસ કરવાનું વિધાન સર્વ ધર્મશાસ્ત્રમાં છે. જો દરેક પ્રજા–પોતાના ધર્મશાસ્ત્રનું માન જાળવે તો આપોઆપ માંસાહાર બંધ થયા વિના રહે નહિ. ધર્મની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન એટલે ઈશ્વરના કાનૂનનું ઉલ્લંઘન છે. સર્વજીવોને સુખી કરનાર અહિંસા છે. જ્યારે દુઃખી કરનાર હિંસા છે.

આજે લોકોને પોતાના ધર્મમાં અને ધર્મશાસ્ત્રમાં માંસાહારની લોલુપતાને લઈને શ્રદ્ધા રહી નથી....પરંતુ

પોતાનું અશુભ કરેલું પોતાને જ કર્મની પીડાથી ભોગવવાનું છે. કોઈને પીડા આપવાથી કદી પણ સુખ મળતું નથી. પરન્તુ અનંત વેદના ભોગવવી પડે તેવી નરકમાં સ્થિતિ થાય છે જેનું વર્ણન છેલ્લે આપવામાં આવ્યું છે. તેમ જ્ઞાની પુરુષો ધર્મશાસ્ત્રમાં વર્ણવે છે. દરેક પ્રજાના ધર્મશાસ્ત્રમાં માંસના ભોજનનો નિષેધ જોવા મળે છે. જે નીચે મુજબ છે :

બાઈબલના જેનીસીસમાં ખુલ્લું ફરમાન છે કે

(૧–૨) 'Behold I have given you every herb bearing seed, which is upon the face of all the earth, and every tree in the which is the fruit of a tree yielding seed, to you it shall be for your food.' (Gensis–Chap 1–297)

'And ye shall be holy men unto me; neither shall ye eat any flesh that is torn of beasts in the fields.' (BIBLE–CHAP–22)

પરમેશ્વર કહે છે કે 'જુઓ તમે! મેં તમને જે દરેક જાતના બી આપનારા છોડવા આપેલા છે, જે પૃથ્વીના દરેક ભાગમાં તમને મળી શકશે અને દરેક જાતનાં વૃક્ષો આપેલાં છે કે જે ફળ અને બી પૂરાં પાડશે. અને તે વસ્તુઓ તમારા ખોરાકને માટે કામ આવશે.'

'અને તું મારી તરફ પવિત્ર રહેજે. કોઈ પણ જાતનું માંસ ખાઈશ નહિ કે જે માંસ જંગલના નિરઅપરાધી જાનવરોને ફાડી [illegible] હોય છે! —બાઈબલ પ્રકરણ : ૨૨

(૩) 'And when ye spread forth your hands, I will hide mine eyes from you yea, when ye

make many prayers, I will not hear because hands are full of blood.'

'હે માંસાહારી તું પગે પડીશ ત્યારે હું આંખ બંધ કરી દઈશ અને તમારી પ્રાર્થનાઓ સાંભળીશ નહિ, કારણ કે તમારા હાથો લોહીથી ખરડાયેલા છે —યુશીઆ, અધ્યાય-૮ આયાત-૧૫.

(૪) "હે ભલા તેરા ઈસીમે, માંસ ખાના છોડ દે,
ઈસ મુબારક પેટકો, કબરે બનાના છોડ દે"

(૫) બાબા નાનક (ગ્રંથસાહેબમાં) કહે છે કે :-
'જે રત્ત લગે કપ્પડે, જામા હોય પલિત,
તે રત્ત ખાધી માનસા, તે કિમ નિરમલ ચિત્ત?

'કપડા ઉપર લોહીનો એક ડાઘ પડવાથી શરીર અપવિત્ર થાય છે. તો પછી તે જ ખૂન, લોહી પેટમા જવાથી નિર્મળ ચિત્ત કેવી રીતે થઈ શકે? બહારની અપવિત્રતા પાણીથી દૂર થઈ શકે છે, પણ હૃદયની અપવિત્રતા દૂર કરવી ઘણી દુષ્કર છે.

(૬) કબીર ફરમાવે છે કે :-

'તિલભર માછલી ખાય કે, કોટી ગૌ કે દાન,
કાશી કરવટ લે મરે, તો ભી નરક નિદાન.

'જે મનુષ્ય તલભર જેટલી માછલી ખાય પછી કરોડો ગાયોનું દાન આપે કે કાશીએ જઈ કરવતથી મરે છતાં તેની નરક મટતી નથી.

(૭) કુરાને શરીફ : (૨૨મી સુરા : ૬૭મી આયાત)

તેઓનું (પશુઓનું) માંસ તેમજ લોહી ખુદાને કદી પહોંચતું નથી પણ તમારી પરહેજગારી-દયા તેને પહોંચે છે.

પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ મુસલમાન ધર્મ પ્રમાણે નાપાક બીજમાંથી છે, તેથી માંસ પણ નાપાક છે. આથી માંસ ભક્ષ્ય, ધર્મ વિરુદ્ધ છે.

(૩૫) એક સોયની અણી વાગતાં કે ડાભનું અણિયારુ વાગતાં આપણને કેટલું દુઃખ થાય છે? એ અનુભવસિદ્ધ છે તો અપરાધ વિનાનાં નિર્દોષ પ્રાણી ઉપર છરી ફરી વળતાં કેટલું દુઃખ થતું હશે! તે વિચારી તો જુઓ! ખરેખર જીવને મોતનું દુઃખ બધાં દુઃખો કરતાં ચઢિયાતું છે. બીજાના કરેલા મોતથી અનેકવાર મોતની સજા ભોગવવી પડે છે, કર્મનો નિયમ અટલ છે.

(૩૬) **પુરાણકાર કહે છે** :–બધા શુક્ર એ બ્રહ્મા છે. માંસ એ વિષ્ણુ છે. અસ્થિનો સમૂહ ઈશ્વરરૂપ છે. માટે માંસ નહિ ખાવું જોઈએ. માંસ ખાનાર બ્રહ્મા-વિષ્ણુ-ઈશ્વરનું અપમાન કરે છે, અને માંસનો ત્યાગી એમનો ભક્ત બની સન્માન કરે છે.

(૩૭) માંસ ખાવાથી દેહની શોભાલક્ષ્મી, સુમતિ, સુખ, પવિત્રતા, સત્ય, યશ, કીર્તિ, પુણ્ય, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, આરોગ્ય, સદ્દગતિ...આ બધાનો નાશ થાય છે.

(૩૮) **મનુસ્મૃતિમાં** કહેવામાં આવ્યું છે કે (૧) માંસાહારને ટેકો આપી અનુમોદન કરવાવાળાને (૨) પ્રાણીના અંગને કાપનારને (૩) પ્રાણીના પ્રાણનો નાશ કરનારને (૪) માંસ વેચનારને (૫) માંસ ખરીદનારને (૬) માંસ રાંધનારને (૭) માંસ પીરસનારને (૮) માંસ ખાનારને. આ સર્વને પંચેન્દ્રિયજીવના પ્રાણીવધનું પાપ લાગે છે.

(૩૯) **જુદા જુદા ધર્મોના સારભૂત મંત્રો** :–(૧) અભયદાન શ્રેષ્ઠ ધર્મ છે (૨) અહિંસા પરમો ધર્મઃ (૩) દયા ધર્મનું મૂળ છે. (૪) મા હિંસ્યાત્ સર્વભૂતાનિ (૫) Thou shalt not kill (૬) સર્વ જીવો સાથે મૈત્રી-પ્રેમ અને વાત્સલ્ય કેળવો (૭) જીવોની રક્ષાએ જગતની રક્ષા છે. (૮) જીવો અને જીવવા દો.

(૪૦) જેના હૃદયમાં દયા છે, તેના આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, સૌભાગ્યની શોભા વધે છે, નામ અને કુળને ઉજ્જવલ કરે છે, ધન ધાન્ય અને પ્રતિષ્ઠા વધે છે, નિરંતર આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરે છે [illegible] પ્રાપ્ત કરે છે અને સંસાર સમુદ્રને સુગમતાથી તરી જાય છે.

૨૨. વિલાયતી દવાઓમાં અભક્ષ્ય

[૧] કોડલીવર પીલ્સ : દરિયાઈ માછલીના કલેજાની તેલની ગોળી.

[૨] સ્ટોરટઇમલશન ઓવરીલ : બળદ અને પાડાના અમુક ભાગનું માંસ.

[૩] વિરોલ :- ગાયના મગજનો માંસરસ.

[૪] બીફાયરન વાઇન :- ઘેટાના માંસયુક્ત બ્રાંડી.

[૫] કારતિક લીકવીડ :- માંસરસ મિશ્રિત પીણું.

[૬] સરોવાની ટોનિક :- સ્પિરિટ (મદિરા) યુક્ત.

[૭] એક્ષટેટ મોલ્ટ :- મધ અને માંસ મિશ્રિત.

[૮] એક્ષટેટ ચિકન :- કુકડીના બચ્ચાનો રસ

[૯] વેસેન ઇન :- ડુક્કરની ચરબી.

[૧૦] પપસીન્ટ પાવડર : કૂતરા અને ડુક્કરની બે ગોળી (અંડ)નો ભૂકો.

[૧૧] પેસીલ તથા ઘણાં ઈન્જેકશનો, કેપ્સુલો-ટેબ્લેટો તથા લીકવીડ દવાઓ વિવિધ પ્રાણીઓમાં—વાંદરાં બળદ-ગાય-સસલાં-ઘેટાં-દેડકાં-માછલી વગેરેના લીવર-કલેજા-આંતરડા-આદિ ભાગોમાંથી અર્ક ખેંચીને બનાવવામાં આવે છે. આ સર્વેને અભક્ષ્ય જાણવા અને ત્યાગ કરવો જોઈએ.

વનસ્પતિ આહારની એકના

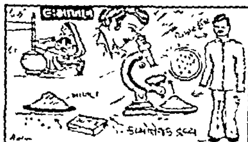
• ...ષ્ય માટે માંસાહાર કરતાં શાકાહાર એ વધુ

કુદરતી ખોરાક છે. ૨. નિરામિષાહાર સહનશક્તિ વધારે છે. ૩. આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે પણ એ માંસના આહારથી ચઢિયાતો છે. ૪. એ માંસાહાર જેવો અશુદ્ધ અને પરિણામે રોગવૃદ્ધિ કરનારો ખોરાક નથી. ૫. ક્ષારો, પ્રજીવકો અને જીવનદ્રવ્યોની બાબતમાં એ માંસાહાર કરતાં અનેક રીતે ચઢિયાતો છે. ૬. દીર્ઘાયુષ્ય માટે એ ઉત્તમ છે ૭. આર્થિક દૃષ્ટિએ એ સોંઘો છે. ૮. એ ઉત્પન્ન કરવાથી કોઈ વ્યક્તિનું નૈતિક અધઃપતન થતું નથી. ૯. એ ખાવા માટે શિકાર જેવા ઘાતકી શોખો અને બીજી અનેક પ્રકારની ક્રૂરતાની જરૂર નથી. ૧૦. શરીરશાસ્ત્રના અને વિકાસવાદના અનેક વિદ્વાનોએ આ આહારને આશીર્વાદ આપ્યા છે, એટલે એ વૈજ્ઞાનિક માન્ય છે. ૧૧. ધર્મની યોગ્યતા, હૃદયની કોમળતા માટે અનુકૂળ છે. ૧૨. સાત્ત્વિક છે.

૯ : માખણ અભક્ષ્ય.

માખણને છાશમાંથી બહાર કાઢ્યા પછી તરત અંતર્મુહૂર્તમાં ઘણાં સૂક્ષ્મ તદ્વર્ણના ત્રસ જંતુઓનો સમૂહ પેદા થાય છે. તેની હિંસાના કારણે માખણ અભક્ષ્ય ગણાય છે.

માખણ ૧. ગાયનું ૨. ભેંસનું ૩. બકરીનું ૪. ગાડરનું. એમ ચાર પ્રકારે બને છે. જ્યાં સુધી માખણ છાશમાં હોય છે ત્યાં સુધી છાશની ખટાશને કારણે તેમાં જીવ ઉત્પન્ન થતા નથી. જ્યારે માખણ છાશની બહાર નીકળતાં તદ્વર્ણના ન દેખાય તેવા સૂક્ષ્મ



ત્રસ જીવોની ઉત્પત્તિને યોગ્ય બને છે, અને ત્રસ જીવો ઉત્પન્ન થવા લાગે છે.

⬤ બે ત્રણ દિવસનું દહીંનું વલોણું કરતા તેમાં ચલિતરસના કારણે અનેક ત્રસ જંતુઓનો નાશ થાય છે.

⬤ માખણનું ભોજન કામવાસના-વિકારને વિશેષ ઉત્તેજિત કરનારું છે. મનમાં પેઠ વિકલ્પ ઉત્પન્ન કરે છે, અને ચારિત્ર માટે હાનિપ્રદ છે આ બધા કારણોને લઈને માખણને અભક્ષ્ય જણાવી ત્યાગ કરવાનું કહ્યુ છે.

માખણ તથા વિદળ મનુષ્યના જે જીવ ઉત્પન્ન થાય છે તે આગમ-ગમ્ય છે. આગમને અર્થથી કહેનારા સર્વજ્ઞ ભગવંતો છે. એમની કહેલી હકીકતો સાચી અને નિઃશંક એટલે શંકા વગરની હોય છે. સર્વજ્ઞ હોવાથી સર્વ વસ્તુ પોતાના જ્ઞાનથી જેવા સ્વરૂપની છે તેવી સત્ય રૂપે કહે છે. તેમના ઉપરના વિશ્વાસથી તેમના વચનમાં વિશ્વાસ થાય છે.

જૈન દર્શન અને અન્ય દર્શનમાં કહ્યું છે કે :-

मद्ये मांसे मधुनि च, नवनीते चतुर्थके ।
उत्पद्यन्ते विलीयन्ते, सुसूक्ष्मा जन्तुराशयः ॥

દારુ-માંસ-મધ અને માખણ-એ ચારેયમાં અતિ સૂક્ષ્મ જીવો સમૂહબદ્ધ ઊપજે છે અને નાશ પામે છે.

एकस्यापि हि जीवस्य, हिंसने किमघं भवेत्?
जन्तुजातमयं तत् को नवनीतं निषेवते ? ॥

એક-પણ જીવને મારવામાં અત્યંત પાપ છે, તો જંતુઓના સમુદાયથી ભરપૂર આ માખણનું કોણ ડાહ્યો મનુષ્ય ભક્ષણ કરે? અર્થાત્ દયાળુ માણસ તો ભક્ષણ ન જ કરે.

આ માખણને પેકેટ બનાવીને પોલ્શન-બટર વગેરે નામથી વેચવામાં આવે છે.

પશ્ચિમના લોકોના વધારે પડતા સંસર્ગથી આપણા લોકો પણ 'બ્રેડ અને બટર' એટલે પાઉં-રોટી અને માખણનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. તે ધાર્મિક દૃષ્ટિએ ઉચિત નથી જ. પાંઉ-રોટી બનાવવા માટે આટામાં જે પ્રકારના આથો લાવીને બનાવવામાં આવે છે તે રીતે અભક્ષ્ય છે, અને વળી સાત્વિકતાની દૃષ્ટિએ પણ રોટલા, રોટલી, ખાખરા, પૂરી કે શકરપારા કરતાં ઉતરતી કક્ષાના છે. વળી નરમ પાઉં વાસી બનવાથી તેમાં અનેક ત્રસ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ચલિતરસ બને છે, તેથી પણ અભક્ષ્ય છે.

માખણ કરતાં ઘીનો ઉપયોગ ઇષ્ટ છે, કારણ કે માખણ થોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે અને તે ઉતરેલું માખણ વમન, હરસ, કોઢ તથા મેદને ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે ઘી લાંબા સમય સુધી ઉતરી જતું નથી અને તે રસાયન, મધુર, નેત્રોને હિતકારી, અગ્નિદીપક, શીતવીર્ય-વાળુ, બુદ્ધિવર્ધક, જીવનપ્રદ, શરીરને કોમળ રાખનારું, બળ કાંતિ અને વીર્યને વધારનારું, મલ-નિઃસારક અને ભોજનમાં મીઠાશ આપનારું છે. એટલે અભક્ષ્ય માખણ ન વાપરતાં પ્રાચીન રિવાજ મુજબ સવારના નાસ્તામાં ખાખરા, ઘી, દહીં, દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો ઇષ્ટ છે. પણ પાઉં-રોટી અને માખણનો ઉપયોગ કરવો બિલકુલ ઇષ્ટ નથી. પાઉંનો આથો અને વપરાયેલ જીવજંતુવાળો મેંદો તથા માખણ અભક્ષ્ય હોઈ અનેક ત્રસ જીવોના નાશ સાથે આરોગ્યની હાની કરે છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો સમુચિત છે.

સ્વાધ્યાય

(૧) પ્રતીક અભક્ષ્યનાં નામ લખો.
(૨) જૈનદર્શનની અસાધારણતા વર્ણવો.
(૩) અભક્ષ્યની વ્યાખ્યા તથા અભક્ષ્યતાના હેતુઓ ચર્ચો.
(૪) પંચુંબરનાં નામ લખો, શા માટે તે અભક્ષ્ય ગણાય છે?
(૫) મધની ઉત્પત્તિ અને અભક્ષ્યતા સમજાવો.
(૬) મદિરાનાં બીજાં નામો આપી ગેરલાભો ચર્ચો.
(૭) મદિરાનો ત્યાગ શા માટે? શરીરનો શેતાન શી રીતે?
(૮) મદિરા-પાનથી અનેકવિધ નુકસાનો ચિત્ર મુજબ ચર્ચો.
(૯) મદિરાના કારણે દ્વારિકાનો નાશ શી રીતે થયો?

(૧૦) માંસ શા માટે અભક્ષ્ય છે? તેમાં કયા કયા જીવો મરે છે?
(૧૧) ખોરાક તરીકે અનાજની ઉત્તમતા સિદ્ધ કરતાં લક્ષણો વર્ણવો.
(૧૨) પીપરમેન્ટ, ચોકલેટમાં અભક્ષ્ય દ્રવ્યો શું છે?
(૧૩) માંસાહારથી થતાં વિવિધ નુકસાનો લખો.
(૧૪) માંસથી થતા ગેરફાયદા વર્ણવો.
(૧૫) માંસાહારી-શાકાહારી વચ્ચેનો લક્ષણ-ભેદ ચર્ચો.
(૧૬) માંસનો ઉપયોગ શા માટે નહીં?
(૧૭) માંસાહાર અંગે આઠ ડોક્ટરના અભિપ્રાય લખો.
(૧૮) રવીન્દ્રનાથ ટાગોરનો નિર્દયતા સામે વિરોધ વર્ણવો.
(૧૯) માંસાહારથી થતી વિવિધ શારીરિક હાનિના મુદ્દા લખો.
(૨૦) માંસ-નિષેધ અંગે વિવિધ ધર્મશાસ્ત્રોનાં પ્રમાણો લખો.
(૨૧) માખણ અને પાઉં-રોટી શા માટે ન ખવાય?

૧૦ : હિમ (બરફ) અભક્ષ્ય

બરફ, હિમ અને કરા એ ત્રણેય ચીજોમાં સરખો હોય છે. અપ્કાયનું એક બિંદુ અસંખ્ય જીવમય હોય છે. તે એક જીવનું શરીર સરસવ જેવડું કલ્પીએ, તો પાણીના એક બિંદુના જીવો લાખ જોજનના જંબૂદ્વીપમાં ન સમાય, એટલા સૂક્ષ્મ શરીરવાળા હોય છે. મુમુક્ષુ આત્મા પાણીનો ઉપયોગ પણ જરૂર જેટલો જ કરે અને તે પણ બને ત્યાં સુધી અચિત્તનો. તો પછી જેનો જીવન જીવવામાં ઉપયોગ કરવો આવશ્યક નથી, તેવા હિમ (બરફ)નું ભક્ષણ કેમ કરે? હિમ એ પાણીનું કરેલું ઘન સ્વરૂપ છે. કેપ્ટન સ્કોર્સબીએ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી એક પાણીના પ્રવાહી

જલદી દૂર થતી નથી, એટલે પરવશ થવું પડે છે. સ્વભાવમાં ફેરફાર થાય છે.

● ડી. ડી. ટી. કે ગેમેક્ષીન પાવડર, ઝેરી રસાયણ-વાળાં પ્રવાહી દ્રવ્યો ફલીટ ટ્રવેન્ટી, ડાલ્ફ વગેરે સ્વ-પર ઉભયને ગંભીર નુકસાન કરનારાં છે. દયાના પરિણામનો ઘાત કરનારાં છે, માટે વિવેકી આત્માએ પોતાના આત્માની જેમ બીજા જીવોની એટલી જ રક્ષાનો ભાવ સાચવવા તેનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

ડી. ડી. ટી.ના છંટકાવનો ફુવારો અનાજની ગુણીઓ ઉપર પડતાં તેની ઝેરી અસરથી મરઘા-ઉછેર કેન્દ્રમાં ૨૫૦ ઉપરાંત મરઘાઓ મૃત્યુ પામ્યા હતા. તેની તપાસમાં ડી. ડી. ટી. છાંટતાં અનાજમાં ભળી જવાથી આવું ભયંકર પરિણામ આવ્યું હતું એમ જાહેર થયેલ.

આજે ખેતરમાં જંતુનાશક ઝેરી દ્રવ્યો છાંટનારા ઘણા બેભાન અને મૃત્યુ પામ્યાના દાખલા બન્યા છે. ઝેરી દ્રવ્યોથી ઉંદરો-કૂતરા વગેરેને મારવા જતાં તેવા ખાદ્ય પદાર્થોથી ખેડૂતોનાં ઢોર વગેરે મરણનાં ભોગ બન્યાં છે. માટે વિષવાળાં રાસાયણિક દ્રવ્યોથી કોઈની હિંસા ન થાય તેનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ રાખવો જરૂરી છે. દયાનો નાશ કરવાથી પ્રજા કે દેશ કોઈ સુખી બનતા નથી.

૨૮. ખતરનાક વ્યસનથી ચેતો

તંદુરસ્તી બગડવા અંગે વિલ્સ-ડેના વિચારો :—

વિલ્સ-ડે નામના અમેરિકન વિદ્વાન વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક સ્થિતિ બગડવાના સંબંધમાં જણાવે છે કે :—

"કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓની તંદુરસ્તી બગડવાનું મુખ્ય કારણ અતિઅભ્યાસ નથી, પણ તેના ખરા કારણો બીજાં છે." સિગારેટ અથવા બીડી પીવી, જલદ પીણાં પીવાં એટલે દારૂ, નીરા, કોફી, ચા વગેરે બહુ પીને પેટ બાળી નાખવું, અયોગ્ય ખોરાક લેવો, નાટકો અને તેવા બીજા તમાશા જોવા માટે વારંવાર ઉજાગરા કરવા, અક ળે અને હદ ઉપરાંત બહારનું ખાવું, વગેરે તંદુરસ્તી લથડવાનાં મુખ્ય કારણો છે. ચા, કોફી, કોકો, બીડી, સુંગી, ચલમ, ભાંગ, ગાંજો, અફીણ, હોકો, વગેરેમાં ઝેરી અંશો હોઈ આરોગ્યની ઘણી જ હાની કરે છે.

આવા એક ભયંકર ભૂતને પરાણે બાઝી પડવું અને તેમાં અંજાઈને આંખો બંધ કરી ઘસડાયા કરવું એ આપણા દેશને અને આપણા કુળને લાંછન લગાડનારું કૃત્ય છે.

તમાકુ એક ઝેરી વસ્તુ છે, કારણ કે તેમાં નંકો-ટિયા કાર્બોનિક એસિડ અને મેગ્નેશિયા નામની વસ્તુ છે. જેથી છાતીની નબળાઈ, માથાનો દુઃખાવો, આંખની કચાશ વગેરે વ્યાધિઓ આવી આલિંગન કરે છે. આપણામાં ઘણા બંધુઓ જાણતા હશે કે બીડી યા તમાકુ એ દુર્ગંધદાયક અને રક્તશોષક વસ્તુ છે કે જેના વ્યસનથી અનેક વૈદ્ય, ડૉકટરોનો આશ્રય લેવો પડે છે. બીડીના ખર્ચ તરફ નજર ન કરતાં માત્ર દવાઓ તરફ

ખ્યાલ કરીએ તો કેટલા બધા પૈસાની નુકસાનીમાં ઉતરવું પડે છે અને પોતાને કેટલી પીડા સહન કરવી પડે છે.

તમાકુ—બીડીના બળાપા માટે કેટલાક વિદેશી વિદ્વાનો સુદ્ધાં વિરૂદ્ધ મત આપે છે.તેનાં અવતરણો જુઓ :–

(૧) દેશ–સ્થિતિ વિષેની સરકારી હકીકત સંગ્રહ ઉપરથી જણાય છે કે દરરોજના ખોરાકને માટે જેટલો પૈસો વપરાય છે, તેના કરતાં વધારે તમાકુને માટે જોઈએ છે.

(૨) તમાકુ મનુષ્યને જિંદગીની કોઈપણ સ્થિતિમાં હિતાવહ નથી.

(૩) જેઓનું શારીરિક પરિપકવપણું હજી ખીલ્યું નથી તેઓને, નાનાં યુવા બાળકોને તમાકુ અતિશય નુકસાનકર્તા છે, એમ ડોક્ટરો એકી અવાજે કબૂલ કરે છે.

(૪) તમાકુથી આંખ ઉપર અસર થાય છે.

(૫) તમાકુના વ્યસનથી માણસની શ્રવણેંદ્રિય બહેર મારી જાય છે અને હૃદયના ધબકારામાં, તથા હૃદયને ઘણી માઠી અસર કરે છે.

(૬) તમાકુ પીવાના અગર ચાવવાના વ્યસનવાળો માણસ સહજમાં ગભરાઈ જાય છે અને નજીવી બાબતમાં ચીડાઈ જાય છે.

(૭) સર્જન ડોક્ટરો પોતાના અનુભવ ઉપરથી જણાવે છે કે જેઓને તમાકુનું વ્યસન હોય છે, તેઓમાં [illegible] ([illegible]) કરતી વખતે માનસિક હિંમતની બહુ ન્યૂનતા જોવામાં આવે છે અને તેઓ બેહદ બીકણ હોય છે.

(૮) તમાકુથી દાંત બગડી જાય છે. શ્વાસ દુર્ગંધ મારે છે, બાદી થાય છે, ચકરી આવે છે, યાદશક્તિ મંદ થઈ જાય છે, કલેજામાં દરદ થાય છે અને ચહેરો ફીકકો પડી જાય છે.

(૯) સિગારેટ પીવાના વ્યસનથી, ફેફસામાં ધુમાડો લઈ જવાથી અને ત્યાર પછી નસકોરાં વાટે બહાર કાઢવાથી ઘણું જ નુકસાન થાય છે.

બીડી-સિગારેટ પીવાથી શરીરમાં ગરમી વધી જાય છે અને તેની પીડાથી શરીર સુકાય છે, નસો તણાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી જાય છે, જેથી બીડી પીનારની અક્કલ તથા વિચારશક્તિ મંદ થઈ જાય છે. સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. મુખનો દેખાવ ફીકકો અને કરમાયેલો પીળો પડી જાય છે. બીડી પીનારના લોહીમાં ઓર્ગેન્ટ નામનું એક પ્રકારનું ઝેર પેદા થાય છે. તેથી શરીરનો બાંધો નબળો થઈ જાય છે ઉધરસ અને ક્ષય રોગને તે વધારે છે. આંતરડામાં બળતરા કરે છે. આંખના તેજમાં ભારે ઘટાડો કરે છે.

આપણી આ ભૂમિ સ્વાભાવિક ગરમ છે તેમજ તેનાં હવા-પાણી ગરમ હોવાથી અને બીડીમાં પણ સ્વાભાવિક ગરમી હોવાથી આપણા લોકોને તે કદી પથ્ય થાય નહિ. તે આયુષ્યનો ઘટાડો કરે છે અને ગરમીને લીધે વીર્યને બાળી મૂકે છે તેથી સંતાનહીન કરે છે.

બીડી પીતાં ઘેન થાય છે અને તેથી આળસ અને ઊંઘ વધારે આવે છે. પૈસાની અને લુગડાની હાની તો

બીડી પીનારને પ્રત્યક્ષ માલૂમ પડે છે, એટલું જ નહિ પણ તેનાં ગાદલાં-ગોદડાં પણ બળેલાં માલૂમ પડે છે.

કચ્છ બાંડીઆમાં એક અઢાર વરસનો યુવક રાત્રીએ સુતાં સુતાં બીડી સળગાવી તાનમાં ને તાનમાં સળગતી દીવાસળી તેની સ્ત્રીની નાયલોનની સાડીને અડતાં સળગી. શરીર સખત દાઝવાથી બે-ત્રણ દિવસમાં તે મરણ પામી અને તે અગ્નિને ઠારવા જતાં પોતાને પણ બે માસની બળતરા ભોગવવી પડી....

સજ્જનો! બીડી કરતાં પણ તમાકુ, ચરસ, ગાંજો, અફીણ, એલ. એસ. ડી. વગેરે નશાવાળાં દ્રવ્યો ઘણું નુકસાન કરે છે તેથી તેનું વધારે સ્પષ્ટીકરણ કરવાની જરૂર છે. અફીણના જેવી તમાકુ પણ ઝેરી ચીજ છે, કે જેનો ઉપયોગ કરતાં તેનું ઝેર માણસની રગેરગમાં પેસી જાય છે. માણસમાં ગમે તેવી તાકાત હોય પણ જ્યારથી તમાકુની તલપ પર તરાપ મારતાં શીખે છે, ત્યારથી તેનામાં દુર્બલતાની છાયા પ્રવેશ કરતી જાય છે. આ વ્યસન બહુધા દેખાદેખીથી માણસમાં દાખલ થાય છે. યા તો આળસ વધી જતાં 'નવરા બેઠા નખોદ વાળે' એ કહેવત પ્રમાણે પણ ઘૂસી જાય છે. તેનો રંગ જામ્યા પછી માણસને ભૂતની જેમ વળગી પડે છે. ઝેરને પોતાના હાથમાં લઈ રાજી થઈ તેનો રંગ ઉડાવવો એના જેવી બીજી કઈ મૂર્ખાઈ છે?

જ્યારે વ્યસનીને કડવો અનુભવ થાય છે ત્યારે તેના મનના રામ રમી જાય છે. બીડી-સિગારેટ-તમાકુ-ચરસ

વગેરેએ આવતા બનાવ્યા ત્યાં સુધી પણ એમની આંખની પાપણો ઊંચી ન થઈ. 'હાથનાં કરેલાં હૈયે વાગ્યાં'

તમાકુ-ગાંજા-અફીણ-એલ. એસ. ડી વગેરે નશાવાળી ટીકડી, પ્રવાહી વગેરેથી થતી ખરાબી માટે ડાક્તર રીચર્ડસ તથા અનુભવી વૈદ્યો જણાવે છે કે:-

(૧) લોહીમાં થતી અસર:- તમાકુ વગેરે લોહીને વધારે પાતળું બનાવે છે અને લોહીની અંદરના રાતા રજકણોમાં વિકાર પેદા કરીને તેનો રંગ બદલાવી નાખે છે. જેથી શરીર પીળું-ફિક્કુ અને નબળું બને છે,

(૨) હોજરીમાં થતી અસર:- તમાકુ હોજરીને નબળી પાડી દે છે, ઉબકા પેદા કરે છે અને વધારે પ્રમાણથી ઉલ્ટી પેદા કરે છે.

(૩) હૃદયમાં થતી અસર:- હૃદયને નબળું બનાવે છે અને તેની ગતિને અનિયમિત કરી મૂકે છે.

(૪) જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાં થતી અસર:- તમાકુ આંખોની કીકીઓને પહોળી કરે છે, આંખે દેખવામાં અગડ-બગડ થાય છે. જેમકે પ્રકાશવાળી લીટીઓ, પ્રકાશ મારના ડાઘા અને દૃષ્ટિબિંદુ ઉપર આકૃતિઓ લાંબા વખત સુધી દેખાતી રહેવી વગેરે. વળી એના જ સંબંધે કાનથી અવાજ બરાબર સ્પષ્ટ નહિ સમજાવો અને તીક્ષ્ણ મોટા અવાજને સહન કરી શકાતો નથી.

(૫) મગજમાં થતી અસર:- મગજનો નકામો કચરો નીકળવાનો હોય તેનો તમાકુ અટકાવ કરે છે અને મગજમાં કંટાળો વધારે છે.

(૬) સ્નાયુઓમાં થતી અસર :- સ્નાયુની શક્તિ ઘટાડે છે. થતા રસગ્રંથીઓની રસક્રિયા ઓછી કરે છે તેથી ભોજનનો અપચો થાય છે.

(૭) અંદરના રસપડોમાં થતી અસરો :- તમાકુથી મ્હોંની પડજીભીઓ અથવા જીભના કાકડા મોટા થાય છે તથા સૂઝી આવે છે, ગળું સૂઝી આવે છે, મ્હોંમાં રતાશ, સુકાપણું અને રસપડમાં ચીરા પડવા, તેમજ દાંતના પાર. તો આ કુદરતી રીતે સખ્ત બની સંકોચાઈ જવા અથવા વાદળી જેવા ઢીલા પડી જાય છે.

(૮) શ્વાસ નળીમાં થતી અસર :- તમાકુ શ્વાસ-નળીમાં ગરમી પેદા કરે છે અને તે ગરમી વધતાં કફને વધારી મૂકે છે.

(૯) તમાકુમાં રહેલાં જુદાં જુદાં ઝેરો અને તેની અસરો:

(૧) નિકોટીન વિષ :- જેનાથી કેન્સર થાય છે. (૩) કાર્બન મોનોકસાઈડ વિષ :- જેથી હૃદય-રોગ, શ્વાસ-દમ તથા આંખનું તેજ ઘટે છે. (૩) માર્શ-ગેસ વિષ :- જેથી વીર્યશક્તિ હણાય છે ને નપુંસકતા પ્રગટે છે. (૪) એમોનિયા વિષ :- જેથી પાચનશક્તિ અને હૃદય બગડે છે. (૫) કોલીડીન વિષ :- જેથી ચક્કર આવે છે. અને નસો નબળી પડે છે. (૬) પાયરીડિન વિષઃ જેથી આંતરડામાં ચાંદાં અને કબજિયાત થાય છે. (૭) કાર્બોલિક એસિડ વિષ :- જેથી અનિદ્રા, સ્મરણશક્તિનો હ્રાસ અને સ્વભાવ ચીડિયો બને છે. (૮) પરફ્યુરોલ વિષ : જેથી દાંત પીળા, મલિન અને નબળા પડે છે. (૯) એક્રોલિન વિષ કે સાયનોજન વિષ :- જેથી લોહી બગાડે

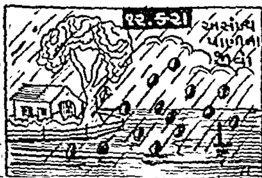
છે. (૧૦) કુરકુરલ વિષ કે પ્રસિદ્ધ વિષ :– જેનાથી થાક, જડતા, અને ગમગીની થાય છે. તથા બીજા વિષોથી ખાંસી, ટી. બી., આંતરડાનો સોજો, લકવા, લોહીનું પાણી થાય છે.

ડા. સ્પેંસ (અમેરિકા)

(૧૦) એક સિગરેટ પીવાથી ૧૮ મિનિટ આયુષ્ય ઘટે છે.

(૧) તમાકું કેન્સર જેવા ભયાનક દર્દનું બીજ છે. આજે તમાકુ, સિગારેટ પીનારા, ચરસ, ગાંજો, એલ. એસ. ડી., ભાંગ વગેરે નશાવાળી ચીજના સેવનથી હજારો કેન્સરના દર્દીઓ પિડાય છે. જિંદગી ટૂંકી કરીને મરણપથારી તરફ ધસડી જનારાં તમામ નશાવાળાં દ્રવ્યો બાળપણથી જ પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક ત્યાગ કરવામાં આરોગ્યનું સુખ રહેલું છે.

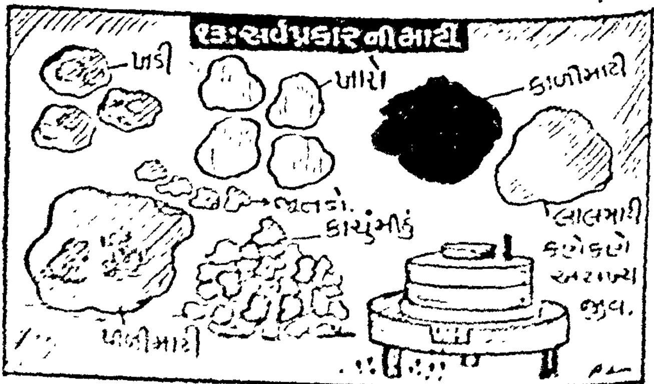
૧૨ :– કરા અભક્ષ્ય



કરા એ બરફના જેવા પાણીના કુમળા ગર્ભનો પીંડ છે. ક્યારેક ક્યારેક વરસાદમાં કરા પડે છે. તે બરફના ટુકડા જેવા હોય છે. આ પાણીનો કાચો ગર્ભ છે, જેમાં અસંખ્ય પાણીના જીવો હોય છે. જીવનનિર્વાહમાં બિનજરૂરી છે તથા બરફની જેમ આરોગ્યને હાની કરે છે. માટે જ્ઞાની પુરુષોએ અભક્ષ્ય કહેલ છે. તેનો ત્યાગ સહેલો છે. પાણીનો ઉપયોગ પણ હિંસાથી બચવા જેમ બને તેમ વિવેક રાખી કરવાનો છે, જ્યારે બિનજરૂરી તો કરવાનો નથી.

હિંસાથી બચવું, જયણા કરવી, પાપભીરું બનવું એ ધર્મની યોગ્યતા પ્રગટ કરે છે, જેથી આત્માનો વિકાસ સરલ બને છે.

૧૩ : સર્વ પ્રકારની માટી અભક્ષ્ય



સર્વ પ્રકારની માટી, ખડી, મુલતાની (સરાકડો), ખારો, વગેરે અભક્ષ્ય છે. કારણ કે તેમાં કણે કણે પૃથ્વીકાયના અસંખ્ય જીવ છે. માટીના ભક્ષણમાં દોષો :—પ્રત્યેક વનસ્પતિકાયમાં જેમ એક શરીરે(પાંદડા, ફૂલ,ફળ, બીજમાં) એકેક જીવ છે,જ્યારે એક લીલા આંબળા પ્રમાણ પૃથ્વીકાયમાં અસંખ્ય અગણિત જીવ છે. તે દરેક કબૂતરના જેવડું શરીર કરે તો તેટલા જીવો આ લાખ જોજન ગોળાકૃતિવાળા જંબૂદ્વીપમાં સમાય નહિ. એવી વિશેષ સંખ્યામાં છતાં નાના શરીરવાળા હોય છે. તેનો વિનાશ કરીને અલ્પ તૃપ્તિ લેવી, તેના કરતાં તેવી ચીજો તજી, તેવા અસંખ્ય જીવોને અભયદાન દેવું યોગ્ય છે.

● માટી ખાવી જીવન માટે જરૂરી નથી.

● ગર્ભિણી સ્ત્રીને મુલતાની ખાવાનું સુઝે તે ગર્ભને વ્યાધિ, અને નુકસાનકારી થાય છે.

● માટીથી પથરીનો રોગ થાય છે, માટીમાં રહેલા સૂક્ષ્મ ઝેરી જંતુથી સેપ્ટીક થાય છે.

● માટીથી પાંડુરોગ, આમવાત, પિત્તની બીમારી, તથા શરીર પીળું પડે છે.

● ચાક, ચૂનો, ગેરુ અચિત્ત હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કેટલીક માટી દેડકાં વગેરે સંમૂર્છિમ જીવોની યોનિરૂપ હોય છે, તેથી પણ અભક્ષ્ય છે. કારણ કે પેટમાં ગયાં પછી દેડકાના જીવો પેટમાં ઉત્પન્ન થતાં મરણ વગેરે મહા અનર્થ થાય છે.



રાત્રિભોજન ત્યાગ માટે પ્રબળ કારણો :

(૧) સૂર્યાસ્ત પછી અનેક સૂક્ષ્મજીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે, કે જે વીજળીના પ્રકાશમાં પણ દેખી શકાતી નથી. તેવા જીવો ભોજનમાં આવી જવાથી નાશ થાય છે.

(૨) રાત્રિના સંપાતિમ એટલે ઉડતા મચ્છરાદિ જીવો ભોજનમાં આવી જતાં હિંસા થાય છે.

(૩) રાત્રે જમવાથી આરોગ્ય બગડે છે, અજીર્ણ થાય છે. કામ-વાસના વધુ જાગે છે. પ્રમાદ-આળસ વધે છે. સવારે ઊઠવાનું મન થતું નથી, રોગ થાય છે.

(૪) ઝેરી જંતુની લાળ આવી જાય તો મૃત્યુ નીપજે છે.

(૫) રાત્રિભોજનને લીધે આયુષ્યનો બંધ પડે તો તિર્યંચ ગતિ કે નરકગતિનો બંધ થાય છે.

આમ અનેક રીતે જોતાં રાત્રિ-ભોજનમાં અનેક

● ઉત્સર્ગ માર્ગ તો એ છે કે સવારે અને સાંજે રાત્રિની નજીકની એટલે સૂર્યોદય પછીની અને સૂર્યાસ્ત પહેલાંની બબ્બે ઘડીઓ પણ ભોજનમાં તજવી જોઈએ.

રાત્રિભોજન છોડવાનાં કારણો :-

(૧) રાત્રિભોજન આ ભવને વિષે આરોગ્યની હાનિ કરે છે, પરભવને વિષે દુર્ગતિ આપે છે.

(૨) રાત્રિભોજનને સામાન્ય પાપ નહીં પણ મોટું પાપ કહેવામાં આવ્યું છે.

(૩) રાત્રિભોજનમાં રોગવાળાં જંતુ ભોજનમાં આવી જતાં કેન્સર વગેરે રોગો થાય છે.

(૪) રાત્રિભોજનને લઈને ધાર્મિક-ક્રિયા જેવી કે પ્રતિક્રમણાદિ, શુભધ્યાનાદિ થઈ શકતાં નથી.

(૫) રાત્રિભોજનથી કેટલીક વાર ઝાડા-ઉલટી અને ગંભીર સ્થિતિમાં અનેક લગ્નાદિ પિકનિક પાર્ટીઓ મુકાઈ ગઈ તેના સમાચાર દૈનિકપત્રોથી જાણવા મળે છે.

(૬) સૂર્યની હાજરીમાં વાતાવરણ સ્વચ્છ રહે છે, જ્યારે અસ્ત થતાં અંધકાર ફેલાય છે. ત્યારે પોતાનો આહાર લેવા માટે જીવજંતુની સૃષ્ટિ આકાશમાં ઊડે છે. તેની હિંસા રાત્રિભોજનથી થાય છે.

(૭) આયુર્વેદશાસ્ત્ર કહે છે કે સૂર્ય અસ્ત થયા પછી હૃદયકમળ અને નાભિકમળ સંકોચાઈ જાય છે, એમાં ભોજન કરવાથી આરોગ્યની હાનિ થાય છે, સ્વભાવ ક્રૂર બને છે, તથા સૂક્ષ્મજંતુના ભક્ષણથી હિંસા થાય છે, માટે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો સમુચિત છે.

આ સૂર્યનો પ્રકાશ આપણા આરોગ્યને પણ નવજીવન બક્ષે છે. તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય બક્ષે છે. આયુર્વેદમાં નાભીને કમળ સાથે સરખાવેલ છે. જઠર સૂર્યના પ્રકાશથી વિકસે છે. સૂર્યાસ્ત બાદ જઠરની તાકાત દિવસના પ્રમાણમાં મંદ પડી જાય છે. અને મંદ જઠરમાં જે આવે તે ઓરે રાખો તો પેટની તકલીફ કે કબજિયાતની બૂમ ન પડે તો બીજું શું પડે?

અયોગ્ય આહાર અનેક વિકારોનું મૂળ છે. તેથી સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક આહાર લેવો જેટલો જરૂરી છે તેટલો જ આહાર સમયસર લેવો જરૂરી છે. કલાકે કલાકે કેસરિયાં દૂધ પીવાથી કોઈ દારાસિંગ ન બની જાય. એ માટે તો આહારના નિયમ પાળવા જ રહ્યા. એમાં એક નિયમ છે રાત્રિએ ભોજનનો ત્યાગ કરવો.

રાત આરામ માટે છે. બીજા દિવસ માટે નવી સ્ફુર્તિથી જીવવા માટે, વિરામ કરવા માટે છે. દિવસે જેટલી સ્ફુર્તિથી માનવી કામ કરે છે તેટલી જ સ્ફુર્તિથી માનવી રાતે કામ નથી કરી શકતો. અપવાદ હશે, પણ અપવાદ સર્વસામાન્ય નિયમ ન બની શકે.

રાતે ખાવાથી પેટ ભારે લાગે છે. ઓછું ખાધું હોય તો પણ, અરે! એક ગ્લાસ ભરીને દૂધ પીધું હોય તો પણ. આ ભારે પેટના કારણે બેચેની થાય છે. બેચેની દૂર કરવા માનવી વ્યર્થ રખડવા નીકળે છે અને કશા ઉદ્દેશ્ય વિનાનું શહેરમાં રખડવાનું પરિણામ શું આવે?

જાગુતાં કે અજાણમાં શહેરની વિલાસી ઝાકઝમાળન પ્રતિબિંબ આંતર-મન પર પડે. સિનેમાનાં અને સૌન્દર્ય પ્રસાધનોનાં સેક્સી પોસ્ટરો આંખમાં છલકાય અને નબળું મન તેનાં વમળમાં ફસાય.

કદાચ રખડવા ન જાય તો નવલકથા વાંચે. સિને-મેગેઝિનો વાંચે, પત્તાં ટીચે, આમ સમયની બરબાદી થાય. વિચારનું કુગમન પણ થાય. આનો અર્થ એવો એકાંતિક નથી કે રાત્રિભોજન નહિ કરનારા સમયની આવી બરબાદી નથી કરતાં, પરંતુ રાત્રિભોજનથી આ બધી વૃત્તિઓને વધુ નિમિત્ત મળે છે તે પર જ વધુ ધ્યાન આપવાનું છે.

આ તો થઈ પાચનતંત્રની વાત. તેની આનુષંગિક અસરોની વાત. બીજી હકીકત પણ આ સાથે છે. રાત એટલે અંધારી, શહેરના માર્ગો પર નીઓન લાઈટો સળગે કે ગામડાની શેરીઓમાં ગેસની લાઈટો બળે તો પણ રાત તો અંધારી જ. જેમાં અનેક જંતુઓ પોતાના ખોરાક માટે ફરે છે. ગુરુમહારાજ દશવૈકાલિક આગમનું વચન ફરમાવે છે કે :—

'સન્તિ મે સુહુમા પાણા, તસા અદુવ થાવરા;
જાઇ રાઓ અપાસંતો, કહમેસણિયં ચરે. (અ.૬/૨૪)

'સંસારમાં ઘણાં ત્રસ અને સ્થાવર પ્રાણી અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે. રાતના અંધારામાં તે જોઈ શકાતાં નથી. તો પછી રાત્રિભોજન તો થઈ જ કેવી રીતે શકે ?"

વિજ્ઞાનીઓએ પણ નરી આંખે ન જોઈ શકાય એવાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ અંધારામાં ફરતાં હોવાનું સમર્થન કર્યું

છે. લાઈટના અજવાળામાં જંતુઓ દેખાય છે. પણ આપણો અનુભવ કહે છે કે ટ્યુબલાઈટ પર ન ઓળખી શકાય તેવાં ઘણાં જીવડાંઓનાં ઝૂંડ ઘણી વાર જામે છે, ત્યારે લાઈટ બંધ કરવી પડે છે.

આના કારણે રાત્રિભોજનમાં સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલ જીવ-જંતુઓ પડવાની પૂરેપૂરી સંભાવના છે. આથી જાણતાં-અજાણતાં પણ જીવહિંસા થાય છે અને એવો કોઈ જીવ ખાવામાં આવી ગયો તો એ જીવ ક્યારેક ખાનારનો પણ જીવ લે છે.

આમ રાત્રિભોજનથી પોતાને તો નુકસાન થાય જ. સાથેસાથ જીવહિંસાનું નિમિત્ત પણ બનાય, આથી જ ભગવાન મહાવીર પરમાત્માનું ફરમાવેલું વચન ગુરુ મહારાજ કહે છે કે :-

"રાઈભોયણ-વિરઓ, જીવો ભવઈ અણાસવો"

રાત્રિભોજનના ત્યાગથી જીવ રાત્રિભોજનના પાપ-રહિત અનાશ્રવ થાય છે. પ્રાતઃસ્મરણીય પૂર્વાચાર્યોએ તો રાત્રિભોજનને નરકના ચાર રસ્તાઓમાંનું પ્રથમ દ્વાર તરીકે ઓળખાવ્યું છે.

હવે પસંદગી આપણે જ કરવાની છે : રાત્રિભોજન કરીને પેટ ખરાબ કરવું છે? રાત્રિભોજન કરીને દુર્ગતિમાં જવું છે? કે પછી તેનો ત્યાગ કરીને નંદનવન બનવું છે? અનાશ્રવ થવું છે? વીતરાગ માર્ગના કે બની કલ્યાણ સાધવું છે?

(૨) માંખી આવી જાય તો ઊલ્ટી થાય. (૩) કીડી આવી જાય તો બુદ્ધિની મંદતા થાય. (૪) કરોળિયો આવી જાય તો કોઢ થાય. (૫) કાંટા, લાકડાની ફાંસ કે સંભાર ભરેલા શાકમાં વીંછી આવી જતાં તાળવું વિંધાઈ જાય. (૬) ગરોળીના અવયવ કે લાળ આવી જતાં ગંભીર સ્થિતિ બને. (૭) મચ્છર આવી જતાં તાવ લાગુ પડે. (૮) સર્પનું વિષ આવી જતાં મૃત્યુ નીપજે. (૯) રોગીષ્ઠ જંતુ આવી જતાં કેન્સર વગેરે રોગ કરે. (૧૦) ઝેરી પદાર્થ આવી જતાં ઝાડા-ઊલ્ટી લાગુ પડે (૧૧) વાળ આવી જતાં સ્વરભંગ થાય. (૧૨) પરલોકમાં આયુષ્ય બાંધીને ઘુવડ-કાગડો-ચમચીડ-બિલાડી વગેરે હિંસક પશુમાં કે નરકગતિમાં જાય.

સાંજનું ભોજન ક્યારે કરવું :-

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાલયના અગ્રણી મિ. લુઈ કુનેએ પોતાના પુસ્તક 'આકૃતિથી રોગની ઓળખ'માં જણાવ્યું છે કે :—

એમ કહેવામાં આવે છે કે જ્યારે જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ભોજન કરવું. પરંતુ આ એક જાતની પરાધીનતા અને કુટેવ છે. કવેળાએ ભોજન લેવાથી ભૂખનું શમન થાય, પરંતુ આરોગ્યને હાનિ પહોંચે છે. માટે આપણે જાતે ભૂખની ટેવ, સમય બદલવો અને આરોગ્યને સુરક્ષિત રાખવું તે આપણા હાથની વાત છે. કવેળાએ લાગેલી ભૂખ તે વાસ્તવિક સાચી ભૂખ નથી હોતી. સાચી ભૂખ સૂર્યના પ્રકાશ પછી નાભિકમળ વિકસિત હોય ત્યારે હોય છે.

પશુ-પક્ષીઓને જોવાથી માલૂમ પડે છે કે સવારના પૂરેપૂરી ભૂખ લાગે છે, અને તે વખતે પૂરો ખોરાક લે છે. આનું એક ૧૯ કારણ એ છે કે જે સૂર્ય સાથે વધુ સંબંધ રાખે છે.

● દિવસના બે હિસ્સા છે. એક પ્રેરક અને બીજો સ્તબ્ધક. [Animating and Tranquillising] પૂર્વાર્દ્ધ અને ઉત્તરાર્ધના સૂર્ય સાથે ચડતો-ઉતરતો ક્રમ રહે છે. સારી સૃષ્ટિને ક્રિયાશીલ બનવા માટે ચડતો ક્રમ ઉત્સાહીત કરે છે. પ્રત્યેક વૃક્ષ અને છોડવાઓ ઉપર પ્રાત:કાલીન સૂર્યનો પ્રભાવ પડે છે. જે વૃક્ષ પર તડકો નથી પડતો તેમાં ફળ આવતાં નથી અથવા બહુ જ અલ્પ આવે છે. પરંતુ જ્યાં તડકો બરાબર પડે છે ત્યાં ફળ વિશેષ જોવા મળે છે. તે જ રીતે મનુષ્ય માટે સૂર્યનો પ્રભાવ ઓછો નથી. પ્રાતઃકાળે ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી મન અને તન પ્રફુલ્લિત બને અને સૂર્યના કિરણો પડવાથી વિશેષ તાજગી અનુભવવા મળે છે.

બપોરના સૂર્ય આથમવા તરફ ઢળતો જાય છે, તે બીજો હિસ્સો ગણાય છે. આમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ ઓછી લાગે છે, સૂર્ય અસ્ત થતા સૌને વિશ્રામ અને ઊંઘ લેવાની જરૂર પડે છે, જ્યારે પ્રાતઃકાળ થતાં શરીરમાં વિશેષ સ્ફુર્તિનો અનુભવ તથા શરીરનાં બધાં કાર્યો તેજીથી વેગથી થાય છે.

શરીરની પાચનશક્તિ પણ સવારે બળવાન હોય છે. જ્યારે ત્રીજા પ્રહરમાં શક્તિ ઓછી થાય છે. અને સૂર્યાસ્ત થતાં વિશેષ ઘટી જાય છે. આથી એ સિદ્ધ થાય છે કે આપણે ખોરાક સવારના પહેલા ભાગમાં લેવો જોઈએ. પાછલા ભાગમાં ખોરાક માટે થોડો હિસ્સો બાકી રાખવો અને સૂર્યાસ્ત પછી કાંઈ પણ ભોજન લેવું જોઈએ નહિ. વેદવેત્તા કહે છે કે-સૂર્ય તેજોમય છે. એમાં ઋક્, યજુઃ અને સામવેદ એમ ત્રણેનો સમાવેશ થાય છે. આથી સૂર્યનાં કિરણોની હાજરીમાં પવિત્ર થઈને બધાં કામ કરવાં જોઇએ. સૂર્યના અભાવમાં શુભ-કાર્ય ન કરવાં જોઈએ. તેમાં વિશેષ કરીને ભોજન તો ન જ કરવું. સૂર્યાસ્ત થવા ઉપર હૃદયકમળ અને નાભિકમળ સંકુચિત બને છે તથા સૂક્ષ્મ જીવો ભોજનમાં ભળે છે; આથી ખાનારને નુકસાન પહોંચે છે. જેથી અપચો, અજીર્ણ તથા બીજા રોગો ફૂટી નીકળતાં વાર લાગતી નથી, માટે ભોજનની ટેવ રાતની કદી પાડવા જેવી નથી. પડી હોય તો સુધારી લેવાની ભલામણ અનુભવી વૈદ્ય, ડોકટરો કરે છે. રાત્રે ભોજન કરવાથી પેટ ભરાય છે. ભરાયેલા પેટથી શરીરને વાસ્તવિક આરામ મળતો નથી. જેથી સવારમાં સ્ફૂર્તિને બદલે આળસ, સુસ્તિ રહે છે.

● "હીલીંગ બાય વોટર" પુસ્તકના લેખક મિ. ટી. હાર્ટલી, હિન્શી A. R. C. A. જણાવે છે કે માનવ શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણોનો અજબ-ગજબ પ્રભાવ પડે છે. માટે આયુર્વેદની બાબતમાં સૂર્યાસ્ત પહેલાં ભોજન લઈ

મહોત્સવરૂપ થશે અને પરલોકમાં પણ સદ્ગતિનો ભાગી બનીશ!

કેશવનાં વચનો સાંભળતાં જ યક્ષ ખીજાયો અને પોતાના સેવકોને–ભક્તોને તેણે જણાવ્યું કે 'જાવ, આ કંઈ એમ નહીં માને. એના ગુરુને પકડીને અહીંયા લાવો. આની નજર સમક્ષ જ હું એના ગુરુના ટુકડે ટુકડા કરી નાંખીશ. કારણ કે કેશવને આ માર્ગે એણે દોર્યો છે. માટે એની ખબર લઈ નાંખું. યક્ષની આજ્ઞા થતાં જ સેવકો દોડી ગયા અને શ્રી ધર્મઘોષ નામના મુનિવરને કેશપાસ પકડીને યક્ષની સામે હાજર કર્યા. તે વખતે યક્ષે તોછડાઈથી મુનિશ્રીને કહ્યું, અરે, મુનિ! આ તારા શિષ્ય કેશવને સમજાવ અને હમણાં જમાડ, નહિતર હમણાં ને હમણાં તારા કકડે કકડા કરી નાંખીશ. આ સાંભળીને શ્રી ધર્મઘોષ ગુરુએ કેશવને કહ્યું, કેશવ! દેવ–ગુરુ અને સંઘનેમાટે અકૃત્ય પણ કરવું પડે. માટે તારે કશોય વિચાર કરવાની જરૂર નથી. હમણાં તું ભોજન કરી લે, નહીંતર આ યક્ષ મને કચડી નાંખશે, મારા પ્રાણ લેશે માટે મારા રક્ષણની ખાતર પણ તું ભોજન કર!'

કેશવ તો તત્ત્વજ્ઞ હતો. કેશવ એમ કંઈ યક્ષની માયામાં ફસાય તેવો ન હતો. એને તો દૃઢ વિશ્વાસ હતો, કે મારા ગુરુ શ્રી ધર્મઘોષ મહારાજ કદિ પણ આવાં વચનો ઉચ્ચારે જ નહિ. આ બધી યક્ષની માયા લાગે છે. મારા ગુરુ તો યથાર્થવાદી અને મહા ધૈર્યસંપન્ન છે. એ કોઈ મૃત્યુથી ડરે નહિ, મને તો દૃઢ નિશ્ચય છે કે આ મારા ગુરુ નથી પણ આ તો યક્ષની માયાજાળ લાગે છે.

ત્યાગની તમારી અડગ પ્રતિજ્ઞાનાં વખાણ કર્યાં હતાં. તમારા ધૈર્યનું અપૂર્વ વર્ણન કર્યું હતું, એ વાતને હું નહોતો માનતો. ઇંદ્રની વાતને અસત્ય ઠરાવવા અને તમને પ્રતિજ્ઞાથી ચલાયમાન કરવા હું અહીં આવ્યો હતો. પણ તમે જરાય ડગ્યા નથી અને પ્રતિજ્ઞામાં અવિચળ રહ્યા છો. ધન્ય છે તમને ! મારો અપરાધ ક્ષમા કરો ! હું તમારા ઉપર પ્રસન્ન થયો છું. માગો ! જે માગો તે આપવા હું તૈયાર છું. જો કે મહાન પુરુષને કશી જ ઇચ્છા હોતી નથી, પણ તમારા ધૈર્ય અને શૌર્યથી આકર્ષાયેલો એવો હું તમારા પરની મારી ભક્તિથી તમને વરદાન આપું છું કે, ' આજથી કોઈ પણ રોગીને તમારા ચરણ ધોયેલું જળ લગાડશો તો તેનો રોગ દૂર થઈ જશે, અને તમે મનમાં જે ઇચ્છા કરશો તે તત્કાળ પૂરી થશે. આ પ્રમાણે યક્ષે કેશવને વરદાન આપ્યું અને તે જ વખતે યક્ષ કેશવને સાકેતપુર નગરની બહાર મૂકીને અદૃશ્ય થઈ ગયો.

કેશવે પણ પોતાને કોઈ નગરની બહાર જોયો. સૂર્યોદય થયા પછી નિત્યક્રમથી પરવારી તેણે નગરમાં પ્રવેશ કર્યો. ત્યાં નગરના મધ્યભાગમાં તેણે એક આચાર્ય મહારાજને નગરજનોને પ્રતિબોધ કરતા નિહાળ્યા. કેશવને ગુરુદર્શનથી ખૂબ આનંદ થયો. ગુરુ મહારાજને વંદના કરી તેમની સન્મુખ તે બેસી ગયો.

દેશના સમાપ્ત થયા બાદ નગરના ધનંજય રાજાએ ગુરુદેવને વિજ્ઞપ્તિ કરી, ગુરુદેવ ! મારી ઇચ્છા વ્રતો લેવાની

છે. અનેક રોગોથી મારું શરીર ક્ષીણ થવા આવ્યું છે, એટલે આત્મકલ્યાણની મારી ભાવના છે. પણ મારે પુત્ર નથી. અપુત્ર એવો હું કોને રાજગાદી આપું ? આવો વિચાર કરી રાત્રે સ્વપ્નમાં એક દિવ્ય પુરુષે આવીને મને કહ્યું કે આવતી કાલે પ્રભાતે દૂર દેશાતરથી એક વ્યક્તિ તારા ગુરુમહારાજ પાસે આવશે. તે મહાન ભાગ્યશાળી છે. તેને તું રાજગાદી આપજે જેથી તારા સર્વ મનોરથો પૂર્ણ થશે.

આ સ્વપ્ન આવ્યા પછી તરત જ હું જાગી ઊઠયો. પ્રભાતનાં સર્વ કર્મથી હું નિવૃત્ત થઈ આપની પાસે આવ્યો ત્યાં આ મહાન પુરુષ મારા જોવામાં આવ્યા, તે વખતે ગુરુમહારાજે કેશવના રાત્રિભોજનના ત્યાગની સર્વ હકીકત કહી સંભળાવી. ત્યારે મહારાજાએ કહ્યું, 'ગુરુદેવ ! સ્વપ્નમાં આવી કહી જનાર એ દિવ્ય પુરુષ કોણ હશે ?' મહારાજાના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં અતિશય જ્ઞાની ગુરુમહારાજે જણાવ્યું, રાજન્ ! આ કેશવની પરીક્ષા કરનાર યક્ષ નામનો યક્ષ છે. એ જ યક્ષે તમને સ્વપ્ન આપ્યું છે.' ત્યારબાદ રાજા કેશવની સાથે રાજમહેલમાં પધાર્યા અને ભારે ધામધૂમથી કેશવનો રાજ્યાભિષેક કર્યો. કેશવ વણિકપુત્ર મટી એક મહાન રાજા બન્યો.

ધર્મનો મહિમા અપરંપાર છે. ધર્મના પ્રભાવે સુખ, સમૃદ્ધિ અને દેવતાઈ સુખો આપમેળે આવી મળે છે. પણ આપણે તો માળા ગણવી શરૂ કરીએ અને આકાશમાં ઊંચું જોઈએ કે સોનામહોરો ક્યારે વરસે !

સાધુ-મહાત્મા વરસાદના કારણે પટ્ટુની ઝુંપડી પાસે આવીને ઊભા. પટ્ટુ મુનિશ્રીને જોઈને ખુશી ખુશી થાય છે. ઝુંપડીમાં અંદર લઈ જઈ હાથ જોડે છે. મુનિશ્રીએ ધર્મના ઉપદેશમાં વિશેષ કરી રાત્રિભોજન ન કરવાની પ્રેરણા કરી. રાત્રિભોજન કરવાથી અનેક અનર્થ અને અનેક જીવોની હિંસા થાય છે, માટે તેનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો.

પટ્ટુ લઘુકર્મી હતો. ધર્મની રુચિ હતી. મુનિશ્રીના ઉપદેશની સુંદર અસર થઈ અને તત્કાળ તેણે જીવનભર માટે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કર્યો. મુનિશ્રી વરસાદ બંધ થતાં ઉપાશ્રયે પધાર્યા અને પટ્ટુ પોતાને ઘેર ગયો.

ત્યારબાદ બનાવ એ બન્યો કે એ જ દિવસે પર્વ દિવસ હોઈ ખુશી મનાવવાની ખાતર મિષ્ટાન્ન તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. સૌ રાગે ભોજન કરવા બેસવા લાગ્યા પણ પટ્ટુએ ના પાડી કે મારે રાત્રિભોજન ન કરવાનો નિયમ છે.

ભાઈઓને પરસ્પર પ્રેમભાવ હતો. એક ભાઈને છોડીને બીજા ભાઈઓ શી રીતે જમવા બેસે! એટલે કોઈએ રાત્રે ભોજન ન કર્યું. જ્યારે ભાઈઓ ન જમે ત્યારે તેમની પત્નીઓ પણ કેવી રીતે જમે! એ પણ જમતી નથી. એકના ત્યાગે ૬-૬ આત્માને પણ કુદરતી રાત્રિભોજનનો ત્યાગનો લાભ મળ્યો.

સૌએ રાત્રિભોજન ન કર્યું અને જો કર્યું હોત તો. બધાના પ્રાણ અવશ્ય જાત ? ધર્મની પ્રતિજ્ઞા શું કામ

રે છે, ધર્મનો કેવો ગજબ પ્રભાવ છે! એમ બન્યું હતું કે રાત્રે મિષ્ટાન્ન તૈયાર કરતાં અંધારામાં ખબર ન પડી. ખાંડણીમાં સાપનો કચ્ચો હતો તે કુટાઈ ગયો. સર્પના મસ્થાના ટુકડે ટુકડા થઈ ગયા. એ ઝેર મિષ્ટાન્ન સાથે ભળી ગયું અને સવાર થતાં સૌએ એ નજરે નિહાળ્યું. બધાને ભારે આશ્ચર્ય થયું, આ શું! સારું થયુ. પદ્મના રાત્રિભોજનના ત્યાગે આપણે બધાએ ખાધું નહિ. બધાયના પ્રાણ બચ્યા. ધર્મ પર દઢ આસ્થા થઈ, વડીલ ભાઈના નિયમની સૌ પ્રશંસા કરવા લાગ્યા. તે જ વખતે સૌએ પણ રાત્રિભોજન ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી.

પદ્મ વગેરેએ મુનિશ્રી પાસે જૈન ધર્મની શ્રદ્ધા સાથે મૂળ બાર વ્રતો અંગીકાર કર્યાં. સૌ શ્રાવક ધર્મની આરાધના કરવા લાગ્યા, અને અંતે કાળ કરી દેવલોકમાં ઉત્પન્ન થયા અને કાળે કરીને મુક્તિપદને પામશે.

રાત્રિભોજન મહાપાપ છે તે સંબંધમાં શાસ્ત્ર પ્રમાણો :—

(૧) નરકના ચાર દરવાજામાં પ્રથમ રાત્રિભોજન, બીજે પરસ્ત્રીગમન, ત્રીજે બોળ–અથાણું અને ચોથા દરવાજે અનંતકાયનું ભક્ષણ છે.

(૨) મહાભારતમાં કહ્યું છે કે :- જેઓ માંસ, મદિરા, રાત્રિભોજન અને કંદમૂળ યાને અનંતકાયનું ભક્ષણ કરે છે, તેઓના આચરેલા તપ–જપ વૃથા થાય છે, મતલબ કે નિષ્ફળ બને છે.

(૩)

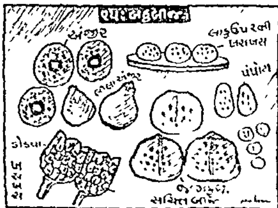
દિવસનો [illegible]

આ ત્રણેય ભાંગા અશુદ્ધ છે. જ્યારે (૪) દિવસે યતનાપૂર્વક બનાવેલું ભોજન દિવસે ખાવું તે જ શુદ્ધ ભાંગો છે.

સૂર્યાસ્ત થયા પહેલાં ચારે આહારનો ત્યાગ કરવો ઉત્તમ છે. લગભગ વેળાએ સૂર્ય અસ્ત પામી ગયો હોય કે પામવાની તૈયારીમાં હોય, સૂર્ય હશે કે નહીં ? એમ ભ્રમ પડતી વખતે પણ ભોજન વર્જવું. વાદળાં હોય ત્યારે બરાબર સૂર્યાસ્તના સમયનો ખ્યાલ રાખવો અને અંધારાવાળા ભાગમાં ભોજન ન કરવું. દરેક ગામમાં સૂર્યાસ્તના સમયમાં થોડો થોડો ફેર પડે છે માટે સૌથી શ્રેષ્ઠ સૂર્યાસ્ત પહેલાં બે ઘડી છોડાય તો ઉત્તમ છે.... છેવટે સૂર્યાસ્ત પહેલાં પાંચ મિનિટે ચારે આહારનો ત્યાગ કરાય તો પચ્ચક્ખાણ શુદ્ધ થાય.

સ્વાધ્યાય

૧૫. બહુબીજ : અભક્ષ્ય



જે ફળોમાં શાકમાં બે બીજ વચ્ચે અંતરપટ હોય નહિ અર્થાત્ બીજે બીજ અડેલાં હોય, એવી રીતે જે ફળાદિકમાં બીજ રહેલાં હોય જેમા ગર્ભ થોડો ને બીજ ઘણાં હોય, જેના બીજને રહેવાના જુદા જુદા ખાસ ખાના કે સ્થાન નથી, તે બહુબીજ જાણવાં. કોઠીંબડા, ટીંબરૂ, કરમદા (બીજ થયા અગાઉ અનંતકાય), રીંગણાં, ખસખસ, રાજગરો, પંપોટા, પટોલ પ્રમુખમાં ઘણાં પુષ્કળ બીજ છે. બીજે બીજે જુદો જીવ હોય છે. તેની હિંસાથી અભક્ષ્ય ગણેલ છે, તેથી તેનો ત્યાગ કરવો.

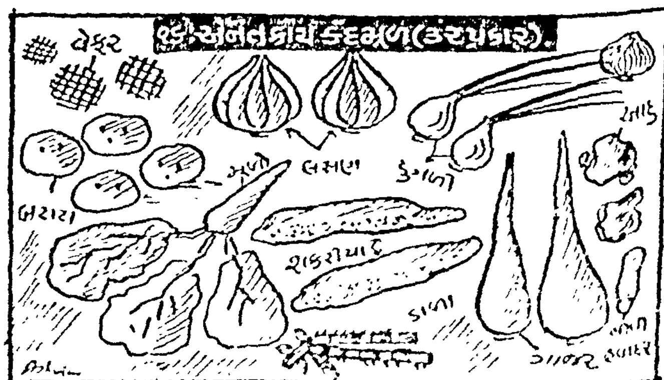
● બહુબીજવાળી વસ્તુઓ પિત્તનો પ્રકોપ કરે છે. આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ પણ તેનો ત્યાગ કરવો યોગ્ય છે.

જેમાં ખાવામાં થોડું આવે છે, અને જીવહિંસા ઘણી જ થાય છે. માટે અનેક સંખ્યક જીવોની હિંસાથી બચવા ત્યાગ કરવો ઉત્તમ છે.

● જામફળનું શાક ચૂલે કરવાં છતાં એનાં મીંજ = બીજ કડક હોવાના કારણે મિશ્ર રહે છે તેથી સચિત્તના ત્યાગીને કે એકાસણાં-બેસણાંમાં ન કલ્પે.

● લીલા-સુકાં અંજીરમાં બી ઘણાં હોય છે, તે જુદાં પાડી શકાતા નથી, તેથી સચિત્તના ત્યાગીને કલ્પે નહિ.

૧૬. અનંતકાય : અભક્ષ્ય



● વનસ્પતિ બે પ્રકારની છે. (૧) પ્રત્યેક વનસ્પતિકાય :- જેમાં એક શરીરે એક જીવ હોય છે. ફળ-ફૂલ-છાલ-થડ-કાષ્ઠ-મૂળ-પાંદડું અને બીજમાં અલગ-અલગ એક જીવ હોય છે. જ્યારે (૨) સાધારણ વનસ્પતિકાય :- જેમાં એક શરીરે અનંતા જીવો હોય છે.

અનંતકાય વનસ્પતિની ઓળખ-લક્ષણ :- 'ગૂઢ-સિર-સંધિ-પવ્વ', સમભંગમહીરગં ચ છિન્નરુહં સાહારણં સરીરં' :- જે વનસ્પતિના પાન-ફળ પ્રમુખની નસ તથા સંધિ જણાય નહિ, ગાંઠ ગુપ્ત હોય, જે ભાંગવાથી બરાબર ભાંગે તથા ભાંગ્યેથી એકદમ ભૂકો થઈ જાય, કે ભુરભુર થઈ જાય, તાંતણા-રેસા ન હોય, છેદ્યા પછી ફરી ઉગે તે સાધારણ વનસ્પતિ જાણવી. જેના એક શરીરમાં અનંત જીવો હોય છે. એક બટાટામાં અસંખ્ય શરીરો હોય છે અને શરીરે શરીરે અનંતજીવો હોય છે.

આમ કંદમૂળાદિ અનંતકાયમાં અનંતાજીવોનો નાશ થતો હોઈ અભક્ષ્ય ગણવામાં આવેલ છે. તેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાથી અનંતા જીવોને અભયદાન આપ્યાનું ફળ મળે છે.

આપણી બત્રીસી અનંતા જીવોને કચરવા નથી મળી, અન્યથા અનંતાજીવોના નાશથી ભવાંતરમાં જીભ મળવી દુર્લભ છે, એકેન્દ્રિયપણું સુલભ થશે. જ્યાં ગયા પછી જીવ અસંખ્ય કે અનંતી ઉત્સર્પિણી-અવસર્પિણી કાળ પસાર કરે છે. એકેન્દ્રિય જીવને પ્રગટપણે પાપ ન કરવા છતાં મન ન હોવાના કારણે કોઈ ધર્મ હોતો નથી, જીવ કર્મથી બંધાયા જ કરે અને દીર્ઘકાળ છેદન-ભેદન, તડકા-ટાઢ વગેરેનાં કષ્ટો સહીને દીર્ઘકાળ પસાર કરે છે. અનંતકાયમાં ન જવું હોય તો તેનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

૩૨ અનંતકાયનાં નામો :-

(૧) ભૂમિ કંદ
(૨) લીલી હળદર
(૩) લીલું આદું
(૪) સુરણ કંદ
(૫) વજ્ર કંદ
(૬) લીલો કચુરો
(૭) શતાવરી વેલી
(૮) વિરાલી-લતા
(૯) કુંવર-પાઠું
(૧૦) થોર
(૧૧) ગળો
(૧૨) લસણ
(૧૩) વાંસકારેલા
(૧૪) ગાજર
(૧૫) લુણી
(૧૬) લોઢક
(૧૭) ગરમર
(૧૮) કિસલય
(૧૯) ખીરસુઆકંદ
(૨૦) થેગ
(૨૧) લીલી મોથ
(૨૨) લુણ-વૃક્ષની છાલ
(૨૩) ખીલોડા કંદ
(૨૪) અમૃતવેલી
(૨૫) મૂળો (૫ અંગ)
(૨૬) બિલાડીના ટોપ
(૨૭) વત્થુલાની ભાજી
(૨૮) વિરૂઢ (અંકુર ફૂટેલું કઠોળ)
(૨૯) પાલક ભાજી
(૩૦) સુઅરવલ્લી
(૩૧) કોમળ આમલી
(૩૨) આલુ, રતાળું પિંડાળું

અનંત સંખ્યા કેટલી ?

(૧) જગતમાં સૌથી થોડા મનુષ્ય.
(૨) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ નારકના જીવો
(૩) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ દેવના જીવો
(૪) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ તિર્યંચ પંચેન્દ્રિયો.
(૫) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ વિકલેન્દ્રિય જીવો

(૬) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ અગ્નિકાય જીવો
(૭) તેનાથી વિશેષાધિક પૃથ્વીકાય જીવો
(૮) તેનાથી વિશેષાધિક અપકાય જીવો
(૯) તેનાથી વિશેષાધિક વાયુકાય જીવો
(૧૦) તેનાથી અનંતગુણ સિદ્ધના જીવો
(૧૧) સિદ્ધો કરતાં પણ અનંતગુણ જીવો સાધારણ વનસ્પતિમાં-નિગોદમા છે

કંદમૂળ વગેરે અનંતકાયિક પદાર્થોમાં એક શરીરમાં
અનંતાનંત જીવો હોય છે. કંદ એટલે વૃક્ષના થડની નીચે
મીનમાં રહેલો ભાગ. આ સઘળાય લીલા કંદો અનંતકાય
. આર્દ્ર એટલે નહિ સુકાયેલા સર્વ જાતિના કંદ :—

૩૨ અનંતકાયની ઓળખાણ :—

(૧) સુરણનો કંદ-જેનાથી ત્રસ જીવોનો નાશ થાય છે.
(૨) વજ્ર કંદ–એક કંદવિશેષ છે. યોગશાસ્ત્રની ટીકામાં તેનું વજ્ર તરૂ નામ કહ્યું છે.
(૩) લીલી હળદર–દરેક જાતિની નહિ સુકાયેલી હળદર.
(૪) આદુ-લીલી સુંઠ.
(૫) લીલો કચૂરો – સ્વાદમાં તીખો હોય છે.
(૬) શતાવરી – વેલડીવિશેષ, ઔષધમા વિશેષ વપરાય છે. લીલી શતાવરીનો ત્યાગ કરવો.
(૮) વિરાલી – વેલડીવિશેષ; તેને કોઈ 'સોફાલી' પણ કહે છે.
(૮) કુમારી-કુઆર-પાઠું પ્રસિદ્ધ છે. જેનાં પત્તાં બે ધારોમાં કાંટાવાળા, લાંબા પરનાળના આકારનાં હોય છે.
(૯) થોર – થોરની દરેક જાતના થોર જેવા કે હાથિલા, કાંટાળા અનંતકાય છે. જેનાથી ખેતર વગેરેની વાડ કરવામાં આવે છે.

(૧૦) **ગળો** – ગડૂચી દરેક જાતિની લીલી ગળોના વેલા, જે લીમડા વગેરે વૃક્ષો ઉપર જોવામાં આવે છે.

(૧૧) **લસણ** – મસાલા–ચટણીમાં વાપરે છે તે.

(૧૨) **વંશકારેલા** – કોમળ હોય છે, શાકમાં વાપરે છે.

(૧૩) **ગાજર** – મીઠાશવાળું ભૂમિકંદ છે.

(૧૪) **લવણક** – લુણી નામની વનસ્પતિવિશેષ, જેમાંથી સાજીખાર બને છે.

(૧૫) **લોઢક** – પદ્મિની નામની વનસ્પતિનો કંદ, (પાણીમાં પોયણાં થાય છે તે.)

(૧૬) **ગિરિકર્ણિકા** – એક જાતની વેલડી. કચ્છમાં પ્રસિદ્ધ છે. જેને ગરમર કહે છે. જેનો અથાણામાં ઉપયોગ કરે છે.

(૧૭) **કિસલય** – કોમલ પત્રો. નવા ઊગતા સર્વ ગુચ્છનાં પાંદડાં અનંતકાય હોય છે. તેમ જ પ્રથમ બીજમાંથી ફૂટતાં અંકુરા પણ અનંતકાય હોય છે. મેથીની ભાજીના મૂળમાં રહેલાં જાડાં કોમળ પત્રો પણ અનંતકાય હોય છે.

(૧૮) **ખરસઈઓ** – કંદવિશેષ જેને 'કસેરૂ ખારિંશુક' પણ કહે છે. તેને માત્ર લીલી લીલી ડાંડીઓ જ હોય છે. તેનું દૂધ વિષ–લક્ષણવાળું છે.

(૧૯) **થેગની ભાજી** – તેનો પોંખ પણ થાય છે, જે જુવારના દાણા જેવો ચોમાસામાં વેચાય છે.

(૨૦) **લીલી મોથ** – પ્રસિદ્ધ છે. જળાશયોમાં કાંઠે કાંઠે થાય છે અને પાકે ત્યારે કાળી થાય છે.

(૨૧) લવણ નામના વૃક્ષની છાલ, તેને અમર વૃક્ષ પણ કહે છે. છાલ સિવાય બાકીનાં અંગો પ્રત્યેક વનસ્પતિ છે.

(૨૨) ખિલ્લહુડો – ખિલ્લુડ નામે કંદ, ખિલોડી કંદ.

(૨૩) અમૃતવેલ – એક જાતનો વેલો, જેને વિસ્તારમાં વધતાં વાર લાગતી નથી.

(૨૪) મૂળા – દેશી અને પરદેશી–ધોળા અને રાતા બંને અનંતકાય છે. મૂળાના કંદ તથા ડાંડલી, ફૂલ, પત્ર તેના મોગરા અને દાણા એ બધાંય અભક્ષ્ય ગણાય છે. આથી મૂળાનાં પાંચે અંગો ત્યાગ કરવાનાં છે. પાન, દાંડલી, મોગરા ન વપરાય.

(૨૫) ભૂમિફોડા – વર્ષાઋતુમાં છત્રને આકારે ઉગતા બિલાડીના ટોપ.

(૨૬) વિરુદ – કઠોળમાંથી નીકળતા અંકુર જ્યારે ચણા–મગ વગેરેને દાળ કરવા માટે પલાળવામાં આવે છે ત્યારે તે વધુ વખત પાણીમાં રહેતાં તેમાં સફેદ અંકુરાઓ નીકળે છે. જેથી તે અનંતકાય બની જાય છે. ફણગાવાળા સર્વે કઠોળ અભક્ષ્ય જાણવા. રાત્રિના કઠોળ પલાળતાં અંકૂરા ફૂટે છે માટે ઉપયોગ રાખવો.

(૨૭) ઢક્ક વત્થુલની ભાજી – જેનું શાક કરાય છે. ઊગતી વખતે અનંતકાય છે.

(૨૮) શુકરવલ્લી – એક જાતની વેલ, જંગલમાં થાય છે.

(૨૯) પલ્લંક – પાલકની ભાજી.

(૩૦) કુણી આંબલી – જેમાં ઠળિયા–બીજ ન થયા હોય તેવા કુણી આંબલીના કાતરા અનંતકાય છે.

(૩૧) આલુ – બટાટા રતાળુ કંદ કહેવાય છે.

(૩૨) પિંડાળું – ડુંગળી નામે પ્રસિદ્ધ છે.

આ બત્રીશે પ્રકારના અનંતકાયમાં કહ્યું કહ્યું અનંતા જીવો હોય છે. જેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાથી અનંતા જીવોને અભયદાન આપવાનો મહાન લાભ મળે છે. જ્યારે તેનો નાશ કરવાથી અશાતા વેદનીય, નરકાદિ વગેરે પાપપ્રકૃતિનો બંધ પડતાં અનેક પ્રકારની વેદનાઓ વેઠવી પડે છે.

બટેટામાં રહેલું ઝેર :

(લંડન, તા. ૨૪-૧૧-૭૪ (રાઈટર) મુંબઈ સમાચાર)

૧૬મી સદીમાં યુરોપમાં ભારે લોકપ્રિય થનારા બટાટાને જો હાલના આરોગ્યના ધોરણે તપાસવામાં આવતે તો તે કદાચ નિષ્ફળ નીવડતે.

"ફુડ એન્ડ સોસાયટી" નામના પોતાના પુસ્તકમાં **ડૉ. મેગ્નસ પાઇકે** જણાવ્યું છે કે ખોરાક અને દવાના સત્તાવાળાઓ બટાટાને ઝેરી જ ગણાવતે.

તેમણે કહ્યું છે કે સાધારણ બાગમાં **સોલેમાઇન** નામનો ઝેરી પદાર્થ દસ લાખના ૯૦ ના પ્રમાણમાં હોય છે અને જો બટાટાને તડકામાં રાખવામાં આવે તો તે ૪૦૦ ટકા સુધી જાય છે અને તેની ધીમા ઝેર સાથે ગણના કરવામાં આવે છે. (જે ખાનારના શરીરને બગાડે છે.)

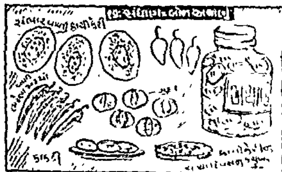
બ્રિટનના સાહસવીર સર વોલ્ટર રેલે સૌ પ્રથમ બટાટાને ઉત્તર અને દક્ષિણ અમેરિકામાંથી બ્રિટન અને આયરલેંડમાં લાવ્યા હતા. પરંતુ જો "સર વોલ્ટર" રેલે આજે તે લાવ્યા હોત અને સ્વાસ્થ્ય સત્તાવાળાઓને તે અંગે પૂછવામાં આવ્યું હોત તો તેઓએ તેનો સ્વીકાર જ ન કર્યો હોત...કારણ જે રોગ અને મૃત્યુ જલ્દી કરે એવા વિષાણુથી યુક્ત હોય છે. માનવને પોતાની રક્ષાની જરૂર છે. તે માટે વિવેકી દયાળુ બનવાની જરૂર છે.

૧૭ : સંધાન = બોળ અથાણું

અથાણાં લાંબો વખત સુધી રાખી મૂકવાનાં હોય છે. ને અનેક વનસ્પતિઓનું બને છે. જેમ કે આંબળેલી, પાટલ, લીંબુ, કેરી, ગુંદાં, કેરડા, કરમદાં, કાકડી, કાળાં, મરી. ચીભડાં, મરચાંનો સંભારો વગેરે ત્રણ દિવસ ઉપરાંત ચોથે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે.

ચોથે દિવસે અથાણાંમાં અનેક ત્રસ જીવો ઉપજે

૧૭. સંધાણું : બોળ-અથાણું : અભક્ષ્ય



છે અને મરે છે. કંદમૂળમાં લીલી આદુ, હળદર, ગરમર, ગાજર, કુંવાર અને થોય કે જે અનંતકાય છે, તે વસ્તુ તથા પંચુંબર, બહુબીજ, અને લીલાં બીલી, લીલા વાંસ, વગેરે પ્રથમથી અભક્ષ્ય રૂપે ગણાતી ચીજોનું અથાણું પણ ન જ વપરાય, કે કરાય. એમાં અનંતકાયનો દોષ છે

તડકે કડક થયા વિનાના અથાણામાં બેઇંદ્રિય જીવો ઉપજે છે. એ કે હાથે સ્પર્શ કરે તો પંચેન્દ્રિય સંમૂર્છિમ જીવો ઉપજે છે. ત્રસ જીવોની હિંસાનો દોષ મોટો છે.

● લીલા ચીભડા (મરી) મસાલાથી મીઠાના પાણીમાં અથાઈને અહીં આવે છે, તે બોળ અથાણું છે તેથી તે અવશ્ય વર્જવા.

● અન્ય દર્શનીઓના શાસ્ત્રમાં પણ "બોળ અથાણું" નરકના દ્વાર તુલ્ય ગણ્યું છે. તે માટે તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

અથાણામાં ક્યારે અભક્ષ્યતા-ભક્ષ્યતા :—

● (૧) જે ફળમાં ખટાશ છે તે અથવા તેવી વસ્તુમાં ભેળવેલું હોય તે અથાણું ત્રણ દિવસ પછી અભક્ષ્ય બને છે. પરંતુ (૨) જો કેરી, લીંબુ વગેરેની સાથે નહિ ભેળવેલા ગુવાર, ગુંદા, કાકડી, ચીભડા, મરચાં વગેરેના અથાણા કે જેમાં ખટાશ નથી તે તો એક રાત્રિ વીત્યે બીજે જ દિવસે અભક્ષ્ય થાય. (૩) કેરી કે લીંબુની સાથે આથ્યું હોય, તો ત્રણ દિવસ ખાવામાં બાધ નથી. પણ (૪) જો શેકેલી મેથી નાંખી હોય તો બીજે જ દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય છે. કારણ કે મેથી ધાન્ય છે. મેથી ચણાનો આટો કે દાળિયા નાંખેલ હોય, તો તે દિવસે જ વપરાય. બીજે દિવસે અભક્ષ્ય. (૫) વળી, જે અથાણાંમાં મેથી નાંખી હોય, તે કાચાં દૂધ-દહીં છાસ રૂપ ગોરસની સાથે ખવાય નહિ. (૬) કેરી, ગુંદા, ખારેક, મરચાં વગેરેનું સુકવેલું અથાણું બનાવે છે તે પણ તડકો બરાબર ન દેવાયા હોય અને લીલાશ રહેવાથી વાળ્યું વળી શકતું હોય તો તેવું અથાણું પણ ત્રણ દિવસ પછી અભક્ષ્ય થાય.

અથાણાં માટે માત્ર તડકા દેવા તેવું કાંઈ નથી પણ જ્યાં સુધી કેરી-મરચાં-ગુંદાં વગેરે બંગડી જેવ સૂકાય, ત્યાં સુધી પાંચ સાત કે વધારે દિવસ પણ તડક દેવા જોઈએ. તે મુજબ સૂકવ્યા બાદ રાઈ, ગોળ વગ અને તેલયુક્ત હોય, તો તેવું અથાણું વર્ણ-ગંધ-રસ સ્પર્શ ફરે નહિ, ત્યાં સુધી ભક્ષ્ય ગણાય છે. પણ તે આખું હોય તો બગડી જાય ત્યારે ન કલ્પે. બેસવા

બગડેલી વસ્તુમાં બેઇન્દ્રિય ત્રસ જીવો ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે, તેમાં ફુગ વળી જતાં અનંતા જીવો થાય છે, તેવું અથાણું અભક્ષ્ય જાણી ત્યાગ કરવો.

આ પ્રમાણે ઉપયોગપૂર્વક કરેલાં અથાણાં માટે પછી પણ બહુ ઉપયોગ તથા કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

અથાણાં અંગે રાખવાની કાળજી :-

(૧) અથાણાની બરણી બરાબર ચોખ્ખી કર્યા પછી ભરવું અન્યથા અથાણું બગડી જતાં વાર લાગતી નથી.

(૨) તે બરણી ઉપર સખ્ત ઢાંકણું મૂકી કપડાથી મજબૂત બાંધવું. તેમાં હવાનો પ્રવેશ ન થવો જોઈએ. નહીંતર ચોમાસામાં હવા લાગવાથી લીલ-ફુગ થવાથી અભક્ષ્ય થાય છે. ફુગવાળું અથાણું ખવાય નહિ. ફુગના કણિયે કણિયે અનંત જીવો હોય છે.

(૩) અથાણું ઘરના ઉપયોગવંત માણસે જાતે હાથ સ્વચ્છ કરીને કોરા કર્યા બાદ ચમચા વતી અગર બીજા કોઈ સાધનવડે કાઢવું, પણ બનતાં સુધી હાથ વતી કાઢવું નહિ, વળી પાણીવાળા હાથ કોરા કર્યા પછી જ કાઢવું, નહિતર તેમાં પાણીનું ફક્ત એક જ ટીપું, પડવાથી જીવોત્પત્તિ થાય, માટે ઉપયોગ રાખવો

(૪) અથાણાની બરણી ઉપર કીડી, મકોડા વગેરે જીવ ન ચડે તેવા સ્થાનકે રાખવું. ચોમાસામાં હવા ન લાગે તેવી જગ્યાએ રાખવું, કેટલાક લોકો અથાણું-મુરબ્બા વગેરે અંધારામાં રાખે છે અને તેનો રસ પ્રમુખ પડવાથી કે સાફ કરવાથી તે જગ્યાએ ચીકાશવાળી થવાથી ત્યાં કુંથવાદિ જીવો થાય છે અંધારાને લીધે કાઢતા કરતાં તે બિચારા જીવો તે બરણીમાં પડવાથી મરી જાય છે, વળી પેટમાં પણ આવે તેથી જ્યાં સારું અજવાળું પડતું હોય તેવી જગ્યાએ રાખવું. જેથી જીવહિંસા ન થાય.

(૫) સુકવતી વેળાએ જેવું તેવું સુકાયું હોય, તો તે અથાણું ત્રણ દિવસથી વધારે ઉપયોગમાં ન લેવાય, માટે ઉપર કહ્યા પ્ર-

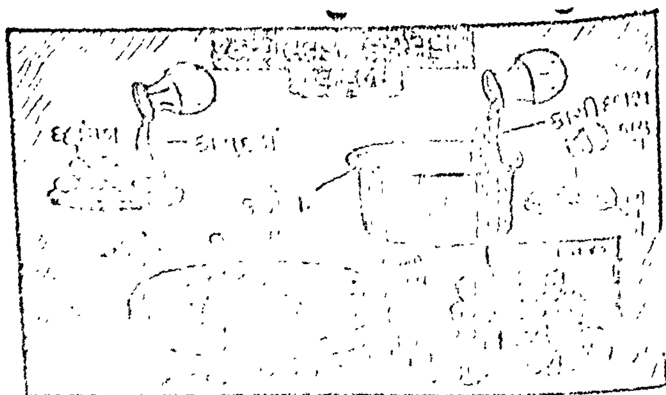
કડક થાય તેવું સૂકવવું જોઈએ તથા અથાણું કરતી વખતે પાણીનો કિંચિત્ સ્પર્શમાત્ર પણ થવો ન જોઈએ.

(૬) વળી, આ અથાણુંઓ વરસ કે તેથી વધારે મુદત પણ રાખી મુકાય છે પણ તેમ ન કરતાં વાપરી નાંખવા જોઈએ, જેથી બગડવાનો વખત ન આવે. બગડયા પછી વાપરી શકાય નહીં અને એનો નિકાલ કરતાં ઘણી વિરાધના થાય. આથી ઘણી જાગૃતિ રાખવી જોઈએ.

ખરેખર ! જિહ્વાઈન્દ્રિયને જય કરનાર પુરુષો અથાણાંઓનો ત્યાગ કરે છે, અને તે જ ખરેખર પ્રશંસનીય છે. કારણ કે આ જીવે અનંતીવાર દરેક ગતિમાં પદાર્થને વમન કર્યું તો પણ તૃષ્ણા ગઈ નહીં.

અણાહારીપણું પામ્યા સિવાય કોઈ મોક્ષે ગયા નથી, જતા નથી ને જશે પણ નહિ. અનેક જીવોથી સંસક્ત અભક્ષ્ય અથાણાં ત્યાગ કરવાથી રસનાની જીત થાય છે...એ એક મોટો આત્મવિજય છે. જીભનું સંયમન અભક્ષ્યના ત્યાગ માટે બહુ જરૂરી છે. અન્યથા અભક્ષ્યના સેવનથી કર્મની દીર્ઘકાળની ભારે સજા થાય છે.

(૧૮) ઘોલવડાં — વિદળ અભક્ષ્ય



ઘોલવડાં એટલે દ્વિદળ – કઠોળની સાથે કાચાં દૂધ-દહીં કે છાશ રૂપ ગોરસની મેળવણી થયેલી કોઈ પણ ચીજ. તેમાં તરત જ બેઇન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અગણિત ત્રસ જીવોની હિંસાના કારણે અભક્ષ્ય છે.

દ્વિદળ-વિદળ એટલે સામાન્ય રીતે જેને આપણે કઠોળ ધાન્ય કહીએ છીએ, તે દરેક લેવા.

જેમાંથી તેલ ન નીકળે, છતાં બે સરખી ફાડ થઈને દાળ થાય, અને ઝાડના ફળરૂપ ન હોય તે વિદળમાં ગણાય.

ચણા, મગ, મઠ, અડદ, તુવેર, વાલ, ચોળા, કળથી, વટાણા, લાંગ, મેથી, લીલવા વગેરે તથા એ વિદળની ફળીઓ, લીલાં-સુકાં પાંદડાં, ભાજી, તેના આટા, દાળ તેની બનાવટો વગેરે પણ દ્વિદળ ગણાય છે. જેમકે :- કઠોળ અને તેનાપાંદડાની ભાજી, વાલોળ ચોળાફળી, તુવેર, મગ, વટાણાની ફળી, લીલા ચણા, પાંદડીનું શાક, તેની સુકવણી, સંભારા, અથાણાં, દાળ, કળી, સેવ ગાંઠિયા, પૂરી, પાપડ, બુંદી, વડીની સાથે કાચું દૂધ-દહીં કે છાશનો યોગ થતાં અભક્ષ્ય બને છે.

● જેમાંથી તેલ નીકળે, તો તે દ્વિદળ ન ગણાય, જેમકે રાઈ, સરસવ, તલ, તેમ જ ઝાડના ફળ રૂપ સાંગરી દ્વિદલ નથી. મેથી નાંખેલ અથાણાં વગેરે ચીજો દ્વિદળ ગણવી.

પરંતુ, ગોરસ ખૂબ ગરમ, હાથ દાઝી જાય તેવું કરી અથવા ગરમ કર્યા પછી ઠંડા થયા પછી તેમાં દ્વિદળ કઠોળની ચીજ તેની સાથે મેળવાય તો દોષ લાગે નહિ.

આ બાબતનો ખાસ વિવેક રહેવો જોઈએ. ભોજનમાં કાચું દહીં કે છાશ લેવી હોય તો કઠોળવાળી ચીજ ખાધા પછી પાણી પીવું જોઈએ, અને હાથ, મોઢું ધોઈ ચોખ્ખું કરીને છાશ લેવા માટે વાસણ બદલી નાંખવ જોઈએ. સારાંશ કે કાચા કે રાંધેલા વિદળની કોઈ પણ જાતની બનાવટનો અને કાચા ગોરસનો કોઈ પણ રીતે જરા પણ સ્પર્શ કે ભેળસેળ ન થવા જોઈએ તેવી રીતે કાળજી કરી વાપરવું. (ગોરસ = કાચું દૂધ – દહીં – છાશ)

● મેથી નાંખેલા અથાણા સાથે કાચા ગોરસ ન ખવાય.

● કઢી :— છાશને બરાબર ઉકાળ્યા પછી ચણાનો આટો ભેળવીને કરાય.

● દહીંવડાં વગેરે કાચા ગોરસમાં કર્યાં હોય, તો તે અભક્ષ્ય છે. પરંતુ જો ઉકાળેલ ગરમ ગોરસમાં કર્યાં હોય તો તે ભક્ષ્ય છે.

રાઈતાં પણ ગોરસ ઉકાળીને બનાવવાં જોઈએ, કેમકે બીજી વિદળ ચીજ સાથે ખાવાનો પ્રસંગ આવે તો પણ હરકત આવે નહિ.

રોટલા – રોટલી – પૂરી સાથે કાચું ગોરસ ખાવું હોય, તો વિદળવાળી વસ્તુનો સ્પર્શ દૂર રાખવો. અને વિદળવાળી ચીજ ખાવી હોય, તો ગોરસનો સ્પર્શ દૂર રાખવો. કેટલાક લોકો ગરમ કરવાનો અર્થ, માત્ર ગરમીની અસર થવા દેવી અને ઠંડક ચાલી જાય ' એટલો જ કરી લે છે. પરંતુ તે ખોટો છે. એથી વિદળનો દોષ લાગે છે. એમ

કરવાનું કારણ એ જણાય છે કે છાશ દહીંને વધુ ગરમ કરવાથી ફાટી જાય એટલે તેમ થતું અટકાવવા માત્ર સહેજ આંચ લાગવા દે છે, પરંતુ પાકું મીઠું અથવા બાજરીનો આટો નાખી હલાવીને સારી રીતે ઉકાળવાથી છાશ ફાટી જશે નહિ. માટે સારી રીતે ઉકાળવું જોઈએ, પરંતુ લગાર ગરમ થયું તેને ઉકાળેલું ગોરસ કહેવાય નહિ, શાસ્ત્રોમાં 'ઉકાળેલું ગોરસ' એમ પાઠ છે.

'અગ્નિ વડે ઉકાળેલ અતિ ઉષ્ણ ગોરસ—છાશ, દહીં દૂધ આદિમાં દ્વિદળ—કઠોળ પડવાથી વિદલનો જે દોષ છે, તે લાગતો નથી.' આજકાલ અજ્ઞાનથી કે ઉતાવળથી ઉપયોગ રખાતો નથી તે સુધારો માગે છે. વિધિ અનુસાર ગોરસને ઉકાળ્યા પછી જ ચણાનો લોટ, મેથી, પ્રમુખ વિદળ મેળવાય તો દોષ ન લાગે. આમાં જીવોની રક્ષા એ મુખ્ય હેતુ છે. સ્વાદ એ ગૌણ છે સ્વાદની ખાતર બરાબર ગોરસ ગરમ ન થાય તો અભક્ષ્યનો દોષ લાગે છે.

ખાટા ઢોકળાનો આથો :—આથો કરે છે, તે માટે પણ ઉપર મુજબ છાશ ગરમ કરવી જોઈએ. સ્વજન કુટુંબ, અન્ય દર્શનીયના નાત જમણવાર વગેરે ઠેકાણે જમવા જતાં વિદલ માટે બરાબર ઉપયોગ રાખવો જોઈએ. નહિતર સહજમાં દોષ લાગી જવાનો સંભવ છે.

કેવલી ભગવંતોએ કેવલજ્ઞાનથી વિદળ અને ગોરસના જીવો ઉપજે છે એમ જોઈને કથન કર્યું છે. ઉત્પન્ન ન થાય અને ઉત્પન્ન થયેલા હોય તે

આપણાથી મરે નહિ માટે કાચાં ગોરસ સાથે વિદળનો ત્યાગ કરવાનો છે.

શ્રી શ્રાદ્ધવૃત્તિ તથા સંબોધ પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે :- સર્વ દેશમાં અને સર્વકાળમાં કાચાં ગોરસથી યુક્ત સઘળાં કઠોળમાં અતિસૂક્ષ્મ પંચેન્દ્રિય જીવો તથા નિગોદ (અનંતકાય)ના જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

મહાભારતમાં પણ કહ્યું છે કે :- 'કાચા ગોરસને અડદમાં તથા મગ વગેરેમાં ભોજન કરવું તે હે યુધિષ્ઠિર ! તે નિશ્ચયે માંસ બરાબર છે.

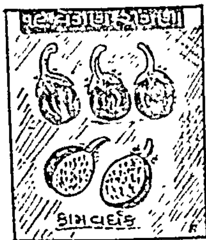
રસોઈ કરનારે તથા ભોજન જમનારે આ વિદળમાં અભક્ષ્ય ન થાય, તથા સામુદાયિક ભોજનમાં જમનારાઓને અ. દોષ ન લાગે તેની પૂરી કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

શીખંડના ભોજન સાથે મગની દાળ, ચણાના લોટની કઢી, પતરવેલિયા, ભજીયાં, મેથીના સંભારનું અથાણું કઠોળનું લીલું કે સુકું શાક વગેરે સાથે રખાય નહીં.... (કઢીમાં ચોખાનો લોટ નાંખવાથી વિદળ થતું નથી.)

કાચું રાયતું-છાશ-દહીં લેવાં હોય તો દાળ-કઢીની વાટકીમાં કે ભોજનની થાળીમાં ન લેવાં, પરંતુ હાથ-મુખની શુદ્ધિ કરીને જુદા ભાજનમાં લેવાં.

(૧૯) વેંગણ : રીંગણાં-અભક્ષ્ય

સર્વ જાતિનાં રીંગણાં અભક્ષ્ય છે. તેમાં બીજો બહુ સંખ્યામાં હોય છે. તેની ટોપીમાં સૂક્ષ્મ ત્રસ જીવો હોય છે. વળી તે ખાવાથી નિદ્રા વધે છે. અતિવિકારી તથા નિર્ધ્વંસ પરિણામ ઉત્પન્ન કરનારાં છે. પિત્તાદિ રોગ પણ



કરે છે. રીંગણાની સુકવણી કરીને પણ ખાવાનો નિષેધ છે. તેનો આકાર પણ સારો નથી. નામ પણ ઠીક નથી. હૃદયને બિહુ બનાવે છે. કફના રોગને કરે છે. અધિક ખાનારને ચાર-ચાર દિવસે તાવ તથા ક્ષય રોગ સુદ્ધાં બને છે, પુરાણ વગેરેમાં પણ રીંગણાનો, અને મૂળાનો નિષેધ કરેલ છે.

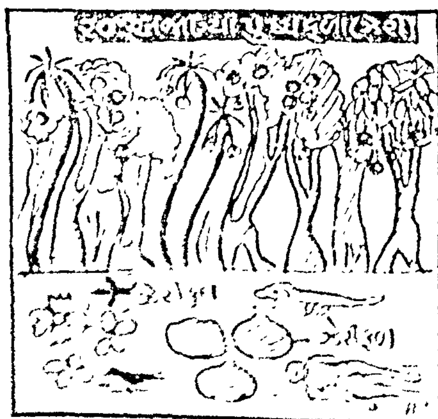
(૧) શિવ-પુરાણમાં કહ્યું છે કે :- જે ભોજનમાં મૂળાને ખાવે છે તે ઘર શ્મશાન તુલ્ય જાણવું. (૨) સેંકડો ચાંદ્રાયણ તપ નિષ્ફળ જાય છે. (૩) મરણ-સમયે પરમાત્માનું વિસ્મરણ થાય છે. (૪) આવા અભક્ષ્ય પદાર્થ

ભોજન ઝેર-માંસ તુલ્ય છે. (૫) પરિણામે બુદ્ધિ બગડતાં નરકગતિનું આયુષ્ય બંધાય છે. ત્યાં અપરંપાર વેદના પરાધીનપણે ભોગવવી પડે છે.

જે કર્મરૂપી રોગનું ઉન્મૂલન કરવા માટે ત્રિકાલ-જ્ઞાનીઓએ આ અભક્ષ્ય વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાનો કહ્યો છે. ત્યારે આપણે તેનો અનાદર કરી કર્મરૂપી રોગની વૃદ્ધિ કરવા માટે રીંગણાં પ્રમુખ વાપરી ભવભ્રમણ વિશેષ વહોરી લઈએ છીએ. અફસોસ છે, કે આપણા રોગનું તેથી નિવારણ થવાને બદલે ખરેખર તેને પુષ્ટિ મળે છે.

ભવ્યો ! જ્ઞાનચક્ષુથી જરા વિલોકન કરો અને વિવેક પૂર્વક અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરો જેથી આપણે કર્મરૂપી રોગનું વિદારણ કરી અમર પદવી વેગે લઈએ.

(૨૦) અજાણ્યા પુષ્પ-ફળ : અભક્ષ્ય



જેનું નામ જાતિ કે ગુણ-દોષ કોઈ ન જાણતું હોય, તથા ખાવામાં અપ્રસિદ્ધ હોય તેવાં ફળ કે ફૂલ અભક્ષ્ય છે. તેના ગુણદોષની આપણને ખબર નથી હોતી, કદાચ વિષફળ હોય તે આત્મઘાત થાય, તે માટે તેનો ત્યાગ કરવો યુક્તિયુક્ત છે. વંકચૂલ (રાજકુમાર)ને હિતસ્વી મહાન ઉપકારી ગુરુમહારાજાએ અજાણ્યા ફળત્યાગનો નિયમ કરાવ્યો હતો. જે તેણે અતિ ક્ષુધા લાગવા છતા પણ દઢપણે પાળવાથી તેના પ્રાણ બચ્યા હતા અને તેની સાથેના બીજા ચોરો અજાણ્યાં ફળ ખાવાથી વિષને વશ થઈ મરણ પામ્યા હતા, તેની કથા આ પ્રમાણે :-

જંગલમાં ધાડપાડુઓની ટુકડીના અગ્રણી બનેલા વંકચૂલે ભારે વરસાદથી ઠેરઠેર પાણી-કાદવ-વનસ્પતિ-લીલ થતાં દયાનું સૂક્ષ્મ પાલન કરનારા જૈનમુનિઓને ચાતુર્માસ માટે રહેવાનો આશ્રય આપ્યો....અને બનતી સેવા કરી. ચોમાસા બાદ રસ્તા સ્વચ્છ થતાં મુનિઓએ વિહાર કર્યો.... અને વંકચૂલને સુંદર બોધ આપ્યો કે એક નાનું કે મોટું પાપનું આચરણ, ઉચ્ચાર કે વિચાર જીવને કર્મના દંડથી મહાદુઃખની સજા કરે છે માટે તેનો જેટલો ત્યાગ બને તે દુઃખથી મુક્ત થવાનો રસ્તો છે. વંકચૂલ પાળી શકાય તેવા નિયમ લેવા માટે ઉત્સાહી બન્યો. આથી મુનિમહારાજે વંકચૂલનું જીવન સુધારવા માટે ચાર નિયમ આપેલ. તે આ મુજબ :- (૧) અજાણ્યાં ફળ ખાવાં નહિ. (૨) કોઈના પર ઘા કરતાં પહેલાં સાત ડગલાં પાછા ફરી જવું. (૩) રાજાની સ્ત્રી સાથે પ્રીત કરવી નહિ. (૪) કાગડાનું માંસ ખાવું નહિ.

આ પ્રમાણે નિયમ લીધેલ. ત્યારબાદ એક વખત વંકચૂલ પોતાની ટોળી સાથે ચોરી કરવા નીકળ્યો. મોટા સાર્થમાં જબ્બર ભંગાણ પાડ્યું. ધનમાલ લૂંટી લીધા. અઢળક સંપત્તિ હાથ કરી વંકચૂલ અને બીજા ચોરો પલાયન થઈ ગયા. બધા જ એક મોટા જંગલમાં આવ્યા. તે વખતે દરેકને ભૂખ લાગેલી. ચારે બાજુ આહારની શોધમાં ફરી આવ્યા. એક ઝાડ પર સુંદર ફળ જોઈ બધા ત્યાં તૂટી પડ્યા અને ફળો લઈને વંકચૂલ આગળ લાવ્યા.

વંકચૂલને ખાવા માટે વિનંતી કરી. વંકચૂલે કહ્યું, ભાઈ તમે આ ફળને ઓળખો છો? સાથીઓએ કહ્યું, ના અમે આ ફળના કાંઈ જ ગુણદોષ જાણતાં નથી. વંકચૂલે કહ્યું, મારે અજાણ્યા ફળ ન ખાવાનો નિયમ છે.

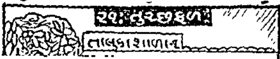
ત્યારબાદ સાથીદાર ચોરોએ તો પેટ ભરીને ફળો ખાધાં પણ પરિણામ શું આવ્યું, ખબર છે?

થોડી જ ક્ષણો વીતતાં જ દૃશ્ય પલટાઈ ગયું! ફળ ખાનાર બધા જ ચોરો ભૂમિ પર ઢળી પડ્યા. આંખો ઉતરી ગઈ...શ્વાસ બિલકુલ બંધ થઈ ગયો.

બચ્યો એકલો વંકચૂલ. આ કયાં ફળ હતાં તે જાણો છો? કિંપાક વૃક્ષનાં ઝેરી ફળ હતાં. વહાલાં બાળકો, જોયું ને? નિયમનો ચમત્કાર! જો આ ફળ વંકચૂલે ખાધું હોત તો બચી જાત? ન બચત. અભક્ષ્યના ત્યાગનો મહિમા અપાર છે. આત્માની રક્ષા થઈ અને ઉત્તરોત્તર નિયમના પાલનથી જીવન સુધરી ગયું, અને છેવટે નિયમની આરાધનામાં વંકચૂલ ૧૨માં દેવલોકે ગયો.

સેા ભવ્યેા ! આવા પરમકૃપાળુ અને કેવળ નિઃસ્વાર્થી તીર્થંકર મહારાજ તથા ગુરુમહારાજનેા અનંતા દુઃખમાંથી શીઘ્ર મુક્ત કરવાનેા ઉપદેશ પૂર્વ પુણ્યના ઉદયે જે પામ્યા છીએ, તે ફરી મળવેા દુર્લભ છે. પુણ્યરૂપી મૂડીનું વ્યાજ ખવાઈ ગયા પછી મૂડી પણ ખાવા લાગીએ, અને જો તે સઘળી ખાઈ જઈશું તેા પરભવે સુખ–સંપદા ક્યાંથી પામીશું ? માટે જ અનંતગુણેાના ધારક સર્વજ્ઞ ભગવંતની ઉત્તમ શીખામણ માનેા, અને તેનું આચરણ કરવા વીર્યોલ્લાસ ફેારવેા ! જેથી સ્વયમેવ મેાક્ષમાળા કંઠને વિષે આરેાપિત થાય.

(૨૨) તુચ્છફળ : અભક્ષ્ય



વગેરે એક રાત્રિ વ્યતીત થયા પછી વાસી ગણાય છે. તેમાં પાણીનો અંશ હોવાના કારણે રસજ લાળિયા બેઇન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, તે ખાવાથી ત્રસ જીવોની હિંસા અને આરોગ્યને નુકસાન થાય છે. આથી વાસી થાય તેવી વસ્તુ રાખી મૂકાય નહીં, અને ખવાય નહીં.

બીજા દિવસે વાસી ચીજો કૂતરા–ગાયને કે ગરીબને આપતાં ત્રસ જીવોની હિંસા થાય છે. આ દોષ મોટો છે. તેનો દંડ લાગે છે.

કાળ વીતી ગયેલ મીઠાઈ, બે રાત્રિ ઓળંગી ગયેલ દહીં, છાસ, તથા દહીં-છાસમાં બનાવેલ વડાં–થેપલાં બીજી રાત પછી અભક્ષ્ય બને છે.

અભક્ષ્ય દહીં અને વિષના પ્રસંગ ઉપર જૈન ધર્મની શ્રદ્ધા પામનાર ધનપાલ પંડિત

ધનપાલના ભાઈ શોભને પિતાના વચનને સફળ કરવા જૈનધર્મની દીક્ષા લીધી....ધનપાલને દુઃખ થયું. શોભન મુનિએ ગુરુમહારાજના વિનય–બહુમાન–ભક્તિથી ટૂંકા સમયમાં જિન–સ્તુતિરૂપ શોભનસ્તુતિ ગ્રંથની રચના કરી. ઉત્તરોત્તર તેઓ જ્ઞાનાભ્યાસમાં ઘણા આગળ વધી ગયા....અને સમર્થ જ્ઞાની થયા.

જ્યારે ધનપાલ ધારાનગરીના રાજા ભોજના માન્ય પંડિત થયા...ધનપાલને જૈન સાધુ પ્રત્યે દ્વેષ હોવાથી તે નગરમાં સાધુ-મુનિરાજોનું આવાગમન ઘટી ગયું.

ગુરુ આજ્ઞા પામીને શોભનમુનિ ધનપાલને સત્યનો પ્રકાશ અને તત્વની શ્રદ્ધા પમાડવા ધારાનગરી પધાર્યા. ધનપાલનો યોગાનુયોગ ગામના પાદરમાં ભેટો થયો, પરસ્પર વાતચીત થતાં ધનપાલને મુનિની વિદ્વત્તા ઉપર આદર જાગ્યો, અને રહેવાનું સ્થાન આપ્યું.

ભિક્ષાનો સમય થતાં ધનપાલને ત્યાં બે સાધુઓ ગોચરીએ ગયા....ધર્મલાભ કહ્યો ... અતિથિને આંગણે આવેલા જોઈને ગોરાણી હરખમાં આવી ગયાં. દહીંના પાત્રમાંથી દહીં વહોરાવવા લાગ્યાં. ત્યાં તો મુનિશ્રીએ પૂછ્યું. આ દહીં કેટલા દિવસનું છે? ગોરાણીએ ઉત્તર, આપ્યો, 'ત્રણ દિવસનું છે.' 'એ અમને નહીં ખપે.' એમ મુનિએ કહ્યું. ત્યાં તો ધનપાલે કહ્યું, શું મહારાજ આમાં જીવડાં પડી ગયાં છે? હા, મુનિ નિડરપણે બોલ્યા. ધનપાલે કહ્યું.. તો બતાવો મહારાજ! ક્યા જીવડા છે? મુનિએ ઉપાય દેખાડયો.

જીવડાં જોવાં માટે ધનપાલે દહીંમાં અળતાનું ચૂર્ણ નાંખ્યું કે તરત જ ખદબદ કરતા કીડાઓ જોયા, અને મુનિના વચન ઉપર વિશ્વાસ બેઠો, અને અહોભાવ જાગ્યો કે જૈન મુનિની કેટલી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ અને ખાનપાન અંગે કેટલી જીવરક્ષાની કાળજી! પછી—

ગોરાણી ઘરમાંથી તાજા લાડવાનો થાળ લાવ્યાં... ત્યાં તો મુનિશ્રીએ કહ્યું કે આ લાડુ પણ અમને કલ્પે એવા નથી. ગોરાણી તો ધનપાલ સામે જોઈ રહ્યાં! લાડવા ભણી આંગળી ચીંધતાં ધનપાલ બોલ્યાં, શું

મહારાજ લાડવામાં ઝેર છે? હા, એમાં ઝેરનું અનુમાન થાય છે, તે સત્ય હોવું જોઈએ.

ધનપાલે રસોઈયાને કડક રીતે પૂછતાં સાચી વાતની જાણ થઈ, કે કોઈ દુશ્મને રસોઈયાને ફોડયો હતો અને મારી નાંખવા ઝેર નંખાવેલું હતું.

આથી ધનપાલ ગુરુમહારાજના ચરણમાં પડયો અને ગદ્ગદ્ સ્વરે બોલ્યો... હે મહારાજ! આપે તો મને નવું જીવન આપ્યું છે. આપનો ઉપકાર માનું તેટલો ઓછો છે. આપ જો ન પધાર્યા હોત તો મારું અને કુટુંબનું મોત થાત. હવે પ્રશ્ન થાય છે કે આપશ્રી અહીંના તદ્દન અજાણ્યા છતાં ઝેરને કેવી રીતે જાણ્યું. મુનિ બોલ્યા,

'दृष्ट्वा अन्नं सविषं चकोरविहगो धत्ते विरागं दृशो'

ઝેરવાળું અન્ન જોઈ ને ચકોર પક્ષી નેત્રને બંધ કરે છે, એ રીતના ચકોર પક્ષીને જોઈ ને અમે ઝેરનું જાણ્યું.

ધનપાલ બોલ્યા... આપને જોઈને મારા નાના ભાઈ શોભન યાદ આવે છે. સાથેના નાના મુનિ બોલ્યા, આ જ તમારા બંધુ મહાજ્ઞાની બનેલા શોભનમુનિ છે.

ધનપાલને ખૂબ જ સદ્ભાવ થયો અને મુનિશ્રી પાસેથી જે શાસનના અપૂર્વ તત્ત્વજ્ઞાનનો પ્રકાશ મેળવતાં મિથ્યાત્વનો અંધકાર દૂર થયો...અને જૈન ધર્મની દઢ શ્રદ્ધા થઈ. જૈનશ્રદ્ધાને રાજા ભોજ પણ ચલાયમાન ન કરી શક્યા. જૈનધર્મની તેજસ્વી કૃતિઓની સંસ્કૃતમાં અદ્ભુત રચના કરી, જેમાં તિલકમંજરી... ઋષભપંચાશિકા વગેરે છે. ધનપાલ પંડિતે જૈનધર્મની ઉપાસના અને પ્રભાવના કરી જીવનને સફળ કર્યું. આ છે અભક્ષ્યના જ્ઞાનનો ચમત્કાર!

મીઠાઈ-ખાખરા-લોટ વગેરેનો કાળ :- (૧) અષાડ સુ. ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ સુધી. વર્ષાકાળમાં ૧૫ દિવસ (૨) કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૪ થી સુધી શિયાળામાં ૩૦ દિવસ, (૩) ફાગણ સુદ ૧૫ થી અષાડ સુદ ૧૪ સુધી ઉનાળામાં ૨૦ દિવસ સુધી બનાવેલી મીઠાઈ રૂપ-રસ-સ્વાદાદિ ફેરફાર ન થાય ત્યાં સુધી ભક્ષ્ય. સમય વીતી ગયા બાદ તથા વચગાળામાં બેસ્વાદ થયે અભક્ષ્ય જાણી ત્યાગ કરવો

● કેરી અને રાયણ આર્દ્રા નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી અભક્ષ્ય છે.

● ખજૂર-ખારેક વિ. સુકો મેવો અને સર્વ ભાજી-તાંદળજો, મેથી, કોથમીર પત્તરવેલિયાના પાન વગેરે ફાગણ સુદ ૧૪ થી કારતક સુદ ૧૪ સુધી ૮ માસ અભક્ષ્ય છે. બાકીનો સર્વ મેવો અષાડ સુદ ૧૫થી કા. સુ. ૧૪ સુધી અભક્ષ્ય છે.

● માવો :- દૂધનો માવો જે દિવસે કર્યો હોય તે જ દિવસે ભક્ષ્ય, રાત્રિએ અભક્ષ્ય. તે માવાને ઘીમાં તળીને સેકીને રાખેલો હોય તો ભક્ષ્ય, અન્યથા સવારે વાસી બનેલ માવો અભક્ષ્ય બને છે. બજારું અભક્ષ્ય માવામાંથી બનાવેલ મીઠાઈઓ ત્યાગ કરવી. માવામાં ખાંડ ભેળવીને કરેલ પેંડા બીજા દિવસે અભક્ષ્ય જાણવા. એમાં ફૂગ નિગોદના જીવો ઉત્પન્ન થાય છે, તે અનંતકાય છે. તમામ ફૂગવાળી, બે-સ્વાદવાળી કોઈ પણ મીઠાઈ અભક્ષ્ય જાણવી.

○ ઘારી-ગુલાબજાંબુ વગેરેમાં માવો વાસી હોય અને ચાસણી કાચી હોય તો અભક્ષ્ય.

○ કેરી-આમળાં વગેરેના મુરબ્બા પણ ચાસણી બરોબર ન હોય તો અભક્ષ્ય થાય છે, ફૂગ વળે છે.

○ દૂધપાક-બાસુંદી-ખીર-શીખંડ-દૂધની મલાઈ બને તે જ દિવસે ભક્ષ્ય, બીજે દિવસે વાસી થાય છે તેથી અભક્ષ્ય.

○ ચટણી બનાવતાં પાણી કે દાળિયા-મેથી વગેરે કાંઈ અનાજ નાંખ્યું ન હોય તો ત્રણ દિવસ પછી અભક્ષ્ય. પાણી, મેથી, સંભાર-દાળિયા વગેરે નાંખેલ ચટણી બીજે દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય.

○ જલેબી-આથો રાત્રે કહોવડાવવાથી તેમાં ત્રસ જીવો ઉપજે છે, તેથી બનેલ બજારું જલેબી અભક્ષ્ય છે.

○ સીરો-સૂકો હલવો :—જેમાં ૨-૩ દિવસ લોટને સડાવીને બનાવાય છે. સડેલા લોટમાં ત્રસ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી અભક્ષ્ય.

○ શેકેલા પાપડ બીજે દિવસે વાસી ગણાય, તળેલા પાપડ બીજે દિવસે ચાલે.

○ લાડુ તળ્યા વિનાના ચુરમાના બીજા દિવસે વાસી, તેમજ તળેલા ચુરમાના મૂઠિયાં અંદરથી કાચાં હોય તો બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે. સેકેલું ચુરમું વાસી ગણે.

○ સેકેલાં ધાન્ય-ચણા, મમરા, મગફળી વગેરેના [illegible]

૮. શીખંડના ભોજન સાથે કઈ કઈ વસ્તુ ન ખવાય.
૯. રીંગણાની અભક્ષ્યતા અને નુકસાન લખો.
૧૦. અજાણ્યા ફળ શા માટે અભક્ષ્ય ? શું નુકસાન ?
૧૧. તુચ્છફળ કોને કહેવાય ? તેથી શું નુકસાન ?
૧૨. ચલિતરસ ક્યારે બને ? તેની ઓળખ કઈ રીતે ?
૧૩. મીઠાઈ, ખાખરા ઋતુ–અનુસાર કેટલા દિવસ ચાલે ?
૧૪. મેવો–માવો–કેરી–ચટણી–ક્યારે અભક્ષ્ય ગણાય ?
૧૫. જલેબી–હલવો–પાઉં–બિસ્કીટ શાથી અભક્ષ્ય ?
૧૬. બાવીસ અભક્ષ્યમાં કઈ કઈ ઇન્દ્રિયના જીવોની હિંસા ?
૧૭. અભક્ષ્યના ત્યાગથી શું શું લાભો થાય ?

અભક્ષ્ય ખાન–પાન વગેરે મહાપાપના યોગે અપરંપાર વેદનાવાળી દુઃખદાયી નરક ગતિ

દેવ, મનુષ્ય, તિર્યંચ અને નરક એ ચાર ગતિ છે. એમાં નરકગતિમાં રહેલા જીવોને શારીરિક કષ્ટ સહુથી વધારે અને સતત હોય છે. અતિપાપી, મહાહિંસક, ક્રૂર પરિણામવાળા, વૈરભાવના તીવ્ર વિચારવાળા, અનાચારીઓ, માંસભક્ષણ કરનારા, મદિરાપાન કરનારા, અભક્ષ્ય ખાન-પાન કરનારા, પરસ્ત્રી સેવન, મહાઆરંભ, મહાપરિગ્રહ, કર્માદાનના ધંધા, પંચેન્દ્રિય જીવનો વધ, ધર્મની અવગણના, ધર્મનો નાશ વગેરે મહાપાપ કરનારા અને ગમે તેટલાં પાપો કરીને, પશ્ચાત્તાપ નહિ કરનારા એવા નિષ્ઠુર મનુષ્યો અને [illegible] તેવાં તીવ્ર પાપકર્મોનાં ફળો ભોગવતા મરે, નરકગતિમાં જાય, અને ત્યાં [illegible] સુધી સતત કષ્ટનો અનુભવ કરે છે. એનું વર્ણન સુણો :—

આ દશ પ્રકારની ક્ષેત્ર વેદનામાં–● (૧) પહેલી ભૂખની વેદના એટલી સખત હોય છે કે એક જ નારકીય જીવ, આખી દુનિયાના બધા અનાજ, ફળ, ફૂલ, મીઠાઈ વગેરે ખાવાલાયક બધી ચીજો ખાઈ જાય તો પણ ભૂખ શાંત થાય નહીં, પણ વધતી જ જાય. એમને વૈક્રિય શરીર હોવાથી મનુષ્ય કે પશુની માફક આહાર લેવાનો હોય નહિ, અને ગમે તેટલી તીવ્ર આકાંક્ષા હોય તો પણ મળે નહિ. આવી અતિ–સખત ભૂખમાં ભડભડતા, પોકાર કરતા પોતાના ઘણા મોટા આયુષ્યને પૂરા કરે.

જેમ ભૂખની સખતમાં સખત પીડા નરકના જીવો કાયમ અનુભવે છે તેમ ● (૨) **તરસની** વેદના અતિશય ભોગવે છે. દુનિયાભરના સર્વ કૂવા, વાવ, તળાવ, સરોવર, નદીઓ, દ્રહો, કુંડો અને સમુદ્રોના પાણી એક નારકી જીવ પી જાય તો પણ એની તરસ છીપે નહિ, એવી તરસની અપરિમિત વેદના કાયમ અનુભવે. કંઠ, તાળુ, જીભ અને હોઠ કાયમ સુકાયા કરે. તીવ્ર અશુભ કર્મથી બંધાયેલા દુઃખનો પ્રતિકાર કરવા ધારે તો પણ કરી શકે નહિ. દુઃખ ટાળવા જાય તેમ તેમ દુઃખ વધતું જાય.

● (૩) શીત–વેદના પણ એટલી જોરદાર ભોગવે કે અહીંના માનવના ભવમાં, શરદીની પ્રકૃતિવાળો હોય, દમ, ખાંસી, આદિની પીડા કાયમ અનુભવતો હોય, જરા ઠંડો પવન આવે તો સહન કરી શકતો ન હોય એવો મનુષ્ય પોષ કે મહા માસની અતિશય શીતળતાવાળી રાત્રિમાં, ઘણી ઠંડ વાતી હોય, ચારે તરફથી શીતળ

તો પણ એ પીડા મટે નહિ. ચાકુ, છરી, તલવાર કે એવાં અતિ-તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે, શરીરને છોલી નાખવા જેવું કરે તો પણ એને ખણજની પીડા ટળે નહિ.

(૮) પરવશતા પણ એટલી જ હોય. કોઈપણ અવસ્થામાં એને સ્વાધીનતા જેવી વસ્તુનો અનુભવ ન થાય, સદા પરાધીન દશામાં જીવન પસાર કરે.

(૯) ભય ઘણો રહ્યા કરે. આમથી કષ્ટ આવશે, કે આ બાજુથી, એવી ચિંતા અહોનિશ રહ્યા કરે. સદા ત્રાસ, નિર્બળતા, ગભરામણ, મુંઝવણમાં જ રહે.

કોઈ પણ જાતની શારીરિક, માનસિક શાંતિનો લેશમાત્ર અનુભવ થાય નહીં. વિભંગજ્ઞાનથી આગામી દુઃખ જાણી સતત ભયાકુલ રહે છે.

(૧૦) શોકની પીડા પણ પાર વગરની. ચીસો નાખવી, કરૂણ રૂદન કરવું, ઘણા ગમગીન રહેવું, વગેરે દુઃખદ સ્થિતિઓમાં જ સંપૂર્ણ જીવન પસાર થાય.

૧૫ પરમાધામી કૃત વેદના

પહેલા અંબ જાતિના પરમાધામી અસુરદેવો, પોતાના સ્થાનમાંથી નીકળીને, રમત કરતા કરતા, નરકના સ્થાનોમાં આવે છે. ત્યાં ચીસો નાખનાર, કોઈના પણ શરણ વિનાના, નારકીના જીવોને ભાલા, ત્રિશુળ આદિ શસ્ત્રોની અણીઓ ભોંકતા, કુતરાઓની જેમ આમથી તેમ દોડાવે છે, ઘાંચીના બળદને જોરથી ફેરવે તેમ ચક્કર ચક્કર ભમાડે છે, આકાશમાં ઊંચે ઉછાળે છે, નીચે પડે ત્યારે, ભાલા, શૂલ વગેરે અણીદાર હથિયારોની અણી

વગરના, નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થાવાળા કરી નાખે છે. એ રીતે પડયા પછી તલવાર, કાપણી આદિ હથિયારોથી ટુકડે ટુકડા કરે છે.

કેળાને, ચીભડાને, તરબુચને અથવા તેવા બીજા કોઈ ફળને ચીરીને બે ફાડ કરી નાંખે, તેવી રીતે મહા-પાપનાં ફળ ભોગવવા માટે નરકમાં ગયેલા તે નારકી જીવોના શરીરોની બે ફાડ, તે અંબરીષ નામના પરમ નિર્દય અસુર દેવો કરે છે. જેટલું વધારે દુઃખ થાય, જેટલી વધારે ચીસો નાખે એવી અવસ્થા કરતા એ ક્રૂર અસુરો બહુ ખુશી થાય છે.

૩ ત્રીજા શ્યામ જાતિના પરમાધામી દેવો, તીવ્ર આશાતા વેદનીયના ઉદયને ભોગવવા ગયેલ તે નારકી જીવોને, તેમના શરીરના અવયવોને છેદીને, ઘણું કષ્ટ આપે છે. નારકીના જીવો વજ્રની ભીંતોમાં ગોખલા જેવા નિષ્કુટોમાં ઉત્પન્ન થતી વેળાએ આંગલના અસંખ્યાતમા ભાગ જેવડું શરીર હોય, અને અંતર્મુહૂર્તમાં એટલે બે ઘડીની અંદર એમનું જેવડું શરીર તે ભવમાં થવાનું હોય તેવડું થઈ જાય. ઓછામાં ઓછું ત્રણ હાથનું અને વધુમાં વધુ સવા એકત્રીસ હાથનું પહેલી નારકીના જીવોનું શરીર થાય. નીચેની પૃથ્વીઓમાં, શરીર અનુક્રમે બમણું બમણું હોય. છેવટ સાતમી નારકીના જીવોને મોટામાં મોટું શરીર પાંચસો ધનુષ્યનું એટલે બે હજાર હાથનું હોય. એવડું શરીર જ્યાં સુધી જીવન હોય, ત્યાં સુધી રહે. ઉત્પન્ન થવાનું સ્થાન નાનું હોય, અને

અભક્ષ્ય ખાન-પાનનાં મહાપાપો કરીને, અહીં એના કરતાં લાખો ગણી, કરોડો ગણી કે અસંખ્ય ગણી વેદના ભોગવે છે.

❹ ચોથા સબલ જાતિના નરક-પાલ પરમાધામી અસુર દેવો, કુતૂહલને વશ થઈ, ક્રીડા નિમિત્તે, નારકી જીવોને એવી રીતે સતાવે છે કે, અણીદાર ધગધગતાં હથિયારો લઈ તેમની છાતી અને પેટમાં ઘોંચી દે છે, તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે શરીરના ટુકડે ટુકડા કરી નાખે છે, ચામડી ઉજરડી નાખે છે, કાળજાને ચારે બાજુથી ખેંચા-ખેંચ કરીને રડવડાવે છે.

❺ પાંચમા રૌદ્ર નામના અસુરો, અતિ-રૌદ્ર મહા-ભયાનક રૂપને ધારણ કરીને, નારકીના જીવોને, તલવાર, ભાલા, છરી, બરછીઓ, શરીરમાં ભોંકી દે છે, અને અતિશય દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે.

❻ છઠ્ઠા ઉપરુદ્ર નામના નરક-પાલ અસુર પરમા-ધામી દેવો, નારકી જીવોના હાથ, પગ, સાથળ, મસ્તક વગેરે પકડીને, મરડીને તોડી નાખે છે. અંગ-ઉપાંગને ખેંચીને જુદા કરે છે. દુઃખનો પોકાર કોઈ સાંભળનાર તો મળે નહિ, પણ જેની આગળ દુઃખ કહે તે વધુ દુઃખ આપનારા થાય. હાસ્ય, અભિમાન અને ઉન્માદને લઈને બાંધેલા કર્મોના આવા દારૂણ વિપાક નારકીના જીવો અનુભવે છે.

❼ સાતમા કાલ જાતિના પરમાધામીઓ નારકીના

કર્યા વિના હિંસા, લૂંટ, ચોરી, વિશ્વાસઘાત, વિષયસેવન અને અનાચારીપણું વગેરે જેવા અતિલોભથી ઘણા આરંભ વગેરે મહાપાપના કાર્યો કર્યાં હોવાથી, એવાં દુષ્ટ કાર્યનાં ફળો ભોગવવા આ સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી, એમનું પણ ત્યાં કોઈ સાંભળે એવું મળતું નથી. ચારે બાજુથી ભય, ત્રાસ, ઉપદ્રવનો પાર નહિ.

(૧૩) તેરમા વૈતરણી નામના પરમાધામી દેવો, વૈતરણી નદી બનાવે; તેમાં ઉનું, કળકળતું, અતિક્ષારવાળું, તેજાબ જેવું, અડતાં જ દાઝી જવાય એવું પાણી ભર્યું હોય, અતિ ભય પેદા કરે, તેવા લોહી, પરુ, વાળ, હાડકાં વગેરે ભર્યાં હોય, એવી ભયંકર નદીમાં તણાતા મૂકે છે. પરવશ બનેલા નારકી જીવો કયાં જાય? જે પ્રમાણે એ દુઃખ આપે, તે સહન કર્યા સિવાય તેમનો છુટકો થતો નથી. સ્વાધીનતાના સમયે સ્વચ્છંદતાપૂર્વક વર્ત્યા હોય, પોતાનાથી ઓછી શક્તિવાળા જીવો પર જુલમ વરસાવ્યો હોય, કોઈને અવળા રસ્તા બતાવ્યા હોય, કોઈને નુકસાનનાં કામોમાં ઉતારીને ખુશી થયા હોય, બીજાઓ પર ત્રાસ વર્તાવતાં ખૂબ આનંદ માન્યો હોય, અને પાપના વિચારના અને આચારના પ્રવાહમાં ખૂબ રાચ્યા હોય, તેમને આવા વૈતરણીના પ્રવાહમાં તણાવું પડે. કોઈ શરણું આપનાર ન મળે, ગાઢ પીડાઓ ભોગવે.

(૧૪) ચૌદમા ખરસ્વર જાતિના પરમાધામી અસુરો ઘણા કઠોર અવાજ કરનાર હોય. એવા ભયંકર અવાજ કરે કે નારકીના જીવોને ભયમાં અનેકગણો વધારો થાય, જ.ગન. નારકી જીવોને જોરથી પકડી રાખી, બે સામસામા

ઊભા રહી વચ્ચે એને ઊભો રાખે, અને મોટા લાકડાને કરવતિયાની જેમ વેર,તેમ કરવત મૂકીને સામસામા ખેંચતા એના શરીરના બે ભાગ કરી નાખે, તેમજ સુતાર વાંસલાથી જેમ લાકડાને છોલે તેમ વાંસલા, કુહાડી, પરશુ વગેરે હથિયારોથી છોલે, ચીરે ત્યારે કારમી ચીસ નંખાઈ જાય છે.

વળી અણીદાર પોલાદના કાંટા કરતાં પણ આત મજબૂત કાંટાવાળા શાલ્મલીનાં ઝાડ બનાવી, તેના ઉપર ચડાવી, ત્યાંથી ખેંચે, ખેંચીને ઉતારતાં, એના શરીરમાં એ કાંટાઓ જોરથી ભીંસાઈ જાય, અને કારમી વેદના પેદા કરે. એ વેદનાથી બૂમો નાખતા નારકીને અતિશય ભય પમાડવા મોટા મોટા હાકોટા કરે, ત્રાસ વરતાવે, ચારે તરફથી અતિશય મુંઝવણ થાય એવી દશા ઊભી કરે.

(૧૫) પંદરમાં મહાઘોષ નામના પરમાધામી દેવોના અવાજ ઘણા મોટા, અતિ બિહામણા હોય. જેમ કતલખાનામાં પૂરાયેલાં નિર્દોષ પશુઓ, આમતેમ ભાગતાં હોય, તેમને કસાઈઓ ચારે બાજુથી ઘેરી લે, આમ જાય તો આમ ફસાય, બીજી બાજુએ જાય તો ત્યાંથી ઘેરાઈ જાય. એવી રીતે વચ્ચે ઘેરીને, પકડી પાડે, અને ઢસડીને લઈ જાય, શૂલીમાં પરોવી, ઘાણીમાં પીલે, ઘણુના ઘા મારે, નાક-મોં વગેરે બંધ કરીને ગૂંગળાવી નાખે, વિધવિધ પ્રકારની કદર્થના કરે, તેમ આ પરમાધામીઓ નારકી જીવો પ્રત્યે અતિ-નિર્દયપણાનો વર્તાવ કરે છે.

અન્યોન્યકૃત વેદના : નારકો વિભંગજ્ઞાનના બળથી એકબીજાને જોઈ તીવ્ર ક્રોધવાળા બની જેમ એક કૂતરો

બીજા કૂતરાને જોઈને તૂટી પડે તેમ સામ-સામે યુદ્ધ કરે છે. વૈક્રિય સમુદ્ઘાત વડે મહાભયાનક રૂપોને વિકુર્વીને પોતપોતાના નરકવાસમાં ક્ષેત્રાનુભાવ-જનિત પૃથ્વી પરિણામરૂપ લોહમય ત્રિશુલ, શિલા, મુદ્ગર, ભાલા, તલવાર, લાકડી, કુહાડી વગેરે વૈક્રિયજાતિના શસ્ત્રોથી તથા સ્વહસ્ત-પાદ-દંત દ્વારા પરસ્પર લડાઈઓ-પ્રહારો કરે છે. કતલખાનામાં જેમ પશુના ટુકડેટુકડા કરી નાંખે તેમ એક-બીજાના ટૂકડા કરી નાંખે છે. પારા જેવું શરીર પાછું એકરૂપ બની જાય છે. ગાઢ વેદનાથી નિઃશ્વાસ લેતા મહાદુઃખને ભોગવે છે. પ્રથમની પાંચ નરક સુધી આ વેદના હોય છે.

૬-૭ નરકમાં શરીરકૃત અન્યોન્ય વેદના છે. ત્યાંના નારકીઓ વજ્રમય તીક્ષ્ણ મુખવાળા, લાલ વર્ણના કુંથુઆ, ગોમય કીડાઓ આદિને શરીર સંબદ્ધ વિકુર્વીને એક-બીજાના શરીરને ફોલી ખાતા, કોતરી લેતા ચાલણી જેવું શરીર કરે છે. પરસ્પર શરીરમાં પ્રવેશ પામતાં અતિ વેદના અનુભવે છે.

સમ્યગ્દૃષ્ટિ નારકો તાત્ત્વિક વિચારણાથી પોતાના કર્મનું ફળ જોઈ સહન કરે છે અને સમાધિ રાખે છે, જ્યારે મિથ્યાદૃષ્ટિ નારકો ક્રોધના આવેશથી પરસ્પર પીડા કરતા હોવાથી ખૂબ દુઃખ અનુભવે છે અને ખૂબ કર્મો બાંધે છે. ● દુઃખદાયી નરકગતિથી બચવા પાપકાર્યનો અને અભક્ષ્ય ખાન-પાનનો ત્યાગ કરો.

કર્યા વિના હિંસા, લૂંટ, ચોરી, વિશ્વાસઘાત, વિષયસેવન અને અનાચારીપણું વગેરે જેવા અતિલોભથી ઘણા આરંભ વગેરે મહાપાપના કાર્યો કર્યાં હોવાથી, એવાં દુષ્ટ કાર્યનાં ફળો ભોગવવા આ સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી, એમનું પણ ત્યાં કોઈ સાંભળે એવું મળતું નથી. ચારે બાજુથી ભય, ત્રાસ, ઉપદ્રવનો પાર નહિ.

(૧૩) તેરમા વૈતરણી નામના પરમાધામી દેવો, વૈતરણી નદી બનાવે; તેમાં ઉનું, કળકળતું, અતિક્ષારવાળું, તેજાબ જેવું, અડતાં જ દાઝી જવાય એવું પાણી ભર્યું હોય, અતિ ભય પેદા કરે, તેવા લોહી, પરુ, વાળ, હાડકાં વગેરે ભર્યાં હોય, એવી ભયંકર નદીમાં તણાતા મૂકે છે. પરવશ બનેલા નારકી જીવો ક્યાં જાય? જે પ્રમાણે એ દુઃખ આપે, તે સહન કર્યા સિવાય તેમનો છૂટકો થતો નથી. સ્વાધીનતાના સમયે સ્વચ્છંદતાપૂર્વક વર્ત્યા હોય, પોતાનાથી ઓછી શક્તિવાળા જીવો પર જુલમ વરસાવ્યો હોય, કોઈને અવળા રસ્તા બતાવ્યા હોય, કોઈને નુકસાનનાં કામોમાં ઉતારીને ખુશી થયા હોય, બીજાઓ પર ત્રાસ વર્તાવતાં ખૂબ આનંદ માન્યો હોય, અને પાપના વિચારના અને આચારના પ્રવાહમાં ખૂબ રાચ્યા હોય, તેમને આવા વૈતરણીના પ્રવાહમાં તણાવું પડે. કોઈ શરણું આપનાર ન મળે, ગાઢ પીડાઓ ભોગવે.

ચૌદમા ખરસ્વર જાતિના પરમાધામી અસુરો ઘણા કઠોર અવાજ કરનાર હોય. એવા ભયંકર અવાજ કરે કે નારકીના જીવોને ભયમાં અનેકગણો વધારો થાય, [illegible]. નારકી જીવોને જોરથી પકડી રાખી, તે સામસામા

ા રહી વચ્ચે એને ઊભેા રાખે, અને મેાટા લાકડાને ગતિયાની જેમ વેર,તેમ કરવત મૂકીને સામસામા ખેંચતા તાં શરીરના બે ભાગ કરી નાખે, તેમજ સુતાર વાંસલાથી મ લાકડાને છોલે તેમ વાંસલા, કુહાડી, પરશુ વગેરે થિયારોથી છોલે, ચીરે ત્યારે કારમી ચીસ નંખાઈ જાય છે.

વળી અણીદાર પેાલાદના કાંટા કરતાં પણ અાત જબૂત કાંટાવાળા શાલ્મલીનાં ઝાડ બનાવી, તેના ઉપર ડાવી, ત્યાંથી ખેંચે, ખેંચીને ઉતારતાં, એના શરીરમાં કાંટાઓ જોરથી ભીંસાઈ જાય, અને કારમી વેદના દા કરે. એ વેદનાથી બૂમેા નાખતા નારકીને અતિશય ભય પમાડવા મેાટા મેાટા હાકાેટા કરે, ત્રાસ વરતાવે, ચારે તરફથી અતિશય મુંઝવણ થાય એવી દશા ઊભી કરે.

(૧૫) પંદરમાં મહાઘેાષ નામના પરમાધામી દેવેાના અવાજ ઘણા મેાટા, અતિ બિહામણા હેાય. જેમ કતલ-ખાનામાં પૂરાયેલાં નિર્દોષ પશુઓ, આમતેમ ભાગતાં હેાય, તેમને કસાઈઓ ચારે બાજુથી ઘેરી લે, આમ જાય તેા આમ ફસાય, બીજી બાજુએ જાય તેા ત્યાંથી ઘેરાઈ જાય. એવી રીતે વચ્ચે ઘેરીને, પકડી પાડે, અને કસાઈને લઈ જાય, શૂળીમાં પરાવી, ઘાણીમાં પીલે, ઘણુના ઘા મારે, નાક-મેાં વગેરે બંધ કરીને મૂંગળાવી નાખે, વિધવિધ પ્રકારની કદર્થના કરે, તેમ આ પરમાધામીઓ નારકી જીવેા પ્રત્યે અતિ-નિર્દયપણાનેા વર્તાવ કરે છે.

અન્યેાન્યકૃત વેદના : નારકેા વિભંગજ્ઞાનના બલથી એકબીજાને જોઈ તીવ્ર ક્રોધવાળા બની જેમ એક કતરેા

અભક્ષ્ય ખાન-પાનનાં મહાપાપો કરીને, અહીં એના કરતાં લાખો ગણી, કરોડો ગણી કે અસંખ્ય ગણી વેદના ભોગવે છે.

● ચોથા સબલ જાતિના નરક-પાલ પરમાધામી અસુર દેવો, કુતૂહલને વશ થઈ, ક્રીડા નિમિત્તે, નારકી જીવોને એવી રીતે સતાવે છે કે, અણીદાર ધગધગતાં હથિયારો લઈ તેમની છાતી અને પેટમાં ઘોંચી દે છે, તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે શરીરના ટુકડે ટુકડા કરી નાખે છે, ચામડી ઉજરડી નાખે છે, કાળજાને ચારે બાજુથી ખેંચા-ખેંચ કરીને રડવડાવે છે.

● પાંચમા રૌદ્ર નામના અસુરો, અતિ-રૌદ્ર મહા-ભયાનક રૂપને ધારણ કરીને, નારકીના જીવોને, તલવાર, ભાલા, છરી, બરછીઓ, શરીરમાં ભોંકી દે છે, અને અતિશય દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે.

● છઠ્ઠા ઉપરુદ્ર નામના નરક-પાલ અસુર પરમાધામી દેવો, નારકી જીવોના હાથ, પગ, સાથળ, મસ્તક વગેરે પકડીને, મરડીને તોડી નાખે છે. અંગ-ઉપાંગને ખેંચીને જુદા કરે છે. દુઃખનો પોકાર કોઈ સાંભળનાર તો મળે નહિ, પણ જેની આગળ દુઃખ કહે તે વધુ દુઃખ આપનારા થાય. હાસ્ય, અભિમાન અને ઉન્માદને લઈને બાંધેલા કર્મોના આવા દારૂણ વિપાક નારકીના જીવો અનુભવે છે.

● સાતમા કાલ જાતિના પરમાધામીઓ નારકીના

જીવોને અગ્નિથી ભરેલા મોટા મોટા ભઠ્ઠા, મોટી મોટી સંગડીઓ, લોઢાને ગાળવાની મોટી ભઠ્ઠીઓ, વગેરે, વગેરે અતિ તાપ કરનારી, જગ્યાઓમાં નાખીને શેકે છે, જીવોને તરફડાવવાનાં, શેકવાનાં પાપો કર્યાં હોય,તેમને શેકી નાખે છે, રાંધે છે, તરફડાવે છે, મહાપીડા ઉપજાવે છે.

● આઠમા મહાકાલ જાતિના પરમાધામી દેવો, આગળના ભવમાં, જીવોને મારવાના, કાપવાના કામો કરીને આવેલા, કસાઈના ધંધા અગર તેવા જીવહિંસાના વ્યવસાયનાં કામો કરનારા, માંસ ભક્ષણ કરનારા, પશુઓની ચામડી ઉજરડનારા, માંસ આદિનો વેપાર કરનારા, અનેક હિંસાના કામનો પ્રચાર કરનારા, હિંસામય દુષ્ટ કાર્યોમાં આગેવાની લેનારા, વિના કારણે કે કારણે જીવહિંસાના કામની પ્રશંસા કે અનુમોદના કરનારા, આવાં ક્રૂર કામો કરવા વડે પાપના ભારથી ભરેલા જે જીવો નરકમાં જાય છે, તેમના શરીરના ઝીણા ઝીણા ટુકડા કરી નાખે છે. 'લે, તને પારકા જીવોનું માંસ ખાવું બહુ ગમતું હતું" એમ કહીને એના જ માંસના કકડા કાપી કાપીને એના મોઢામાં ઘાલે છે, જોરજુલમ કરીને એમના શરીરનું જ માંસ એમને ખવરાવે છે, વાંસાની ચામડી ઉજરડીને પાછળ પૂંછડા જેવું કરી નાખે છે, તેને ખૂબ ખેંચીને હેરાન કરે છે, વિધવિધ યાતનાઓથી ત્રાસ પમાડે છે.

પૂર્વભવમાં સૌંદર્ય–સાધનોમાં, રસાયણોમાં કે ડાક્ટરી વિદ્યાભ્યાસમાં હજારો–લાખો જીવોને પરાધીન બનાવીને છોલ્યા હોય, કાપ્યા હોય, શરીરના અવયવો

જુદા પાડ્યા હોય, અવયવો ખોટા પાડીને જોવાના અખતરા કર્યા હોય, કોઈના વાળ ખેંચ્યા હોય, કોઈની ચામડી ઉતારી હોય, કોઈને જુદી રીતે જુદા જુદા કારણથી વેપાર આદિના કારણે મારવાનાં કામ કર્યાં હોય, તેવા જીવોને, નરકગતિમાં ગયા પછી પૂર્વના ભવમાં જેટલી વાર જેટલા જીવોને માર્યા હોય તેના કરતાં લાખો, કરોડો ગણી રીતે, રહેંસાવું પડે છે. રિબાવું પડે છે, ખૂબ હેરાન થવું પડે છે. આ માટે મહાપુરુષો કહે છે કે, હોંશે કરેલા પાપનાં પરિણામો ભોગવતાં, રોતાં રોતાં પણ છુટકારો થતો નથી. માટે નરકગતિના દુઃખનો ચિતાર આંખ સામે રાખીને પાપના આરંભોથી બચવા માટે પ્રયત્ન કરવા લાયક છે.

● નવમા અસિપત્ર જાતિના અસુર દેવો તલવારો, કટારીઓ, મોટા છરા વગેરે લઈને નારકી-જીવોના હોઠને છેદે, કાન કાપે, હાથને ભાંગી નાખે, પગને તોડી નાખે, પીઠના ભાગ ઉપર ઘા મારીને મોટા ચીરા પાડે, માથું ધડથી છૂટું કરી નાખે, એમ જુદા જુદા શરીરના ભાગોને તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે છેદતા, મહાપીડા ઉપજાવે. પરમાધામી દેવોને, દેવભવના સ્વભાવથી, વિભંગજ્ઞાન હોય, એ જ્ઞાનથી નારકીના પૂર્વભવની હકીકત જાણતા હોય, એના પૂર્વના પાપનાં કામો યાદ કરીને, એમને વિશેષ સતાવે.

● દશમા ધનુષ (અથવા ધન-ધનુ) નામના અસુર દેવો, નારકી જીવોને દુઃખ દેવા માટે, તલવારની ધાર

જેવાં પાંદડાઓવાળાં વૃક્ષોનું વન તૈયાર કરે, દુઃખથી પીડાયેલા, તાપથી અકળાયેલા, વેદનાથી મુંઝાયેલા, નારકી જીવો એ ઝાડો નીચે વિસામો લેવા બેસે ત્યારે પ્રચંડ પવનને વિકુર્વીને, એ તીક્ષ્ણ પાંદડા એમના શરીર ઉપર પાડે. જે પડતાં જ શરીરને ચીરી નાખે, નાક, કાન, હાથ, પડખાં, છાતી, વાંસો, સાથળ વગેરે અવયવો છેદાઈ જાય, ત્યાં પણ હેરાન થવું પડે, ને અતિ આકરી પીડાથી રિબાય.

(૭) અગિયારમાં કુંભી નામના નરકપાલ અસુરો, નારકી જીવોને સાંકડા મોઢાવાળી લોઢાની કુંભીઓ એટલે કોઠીઓમાં પૂરીને, નીચે, ઉપર, ચારે બાજુ અગ્નિ સળગાવીને રાંધે છે. મોટા કડાયામાં ઘાલીને, નીચે તાપ કરીને ચણાની જેમ શેકી નાખે છે, અંદર બળતા શેકાતા તાપથી પીડાતા, આમતેમ ઉછાળે છે, ઘણી કારમી ચીસો નાખે છે.

(૮) બારમા વાલુકા નામના પરમાધામીઓ દીન, અશરણ, મહાપીડિત એવા નારકી જીવોને ધગધગતી અણીદાર રેતીમાં ચલાવે છે. જેમાં ચાલતાં ઘણી ગરમી લાગે અને પગમાં કાંટા, ભાલા કે શૂળો વાગ્યા હોય એના કરતાં પણ અતિશય પીડા થાય. વળી એવી ગરમ રેતીમાં નાંખીને ધાણી, ચણા વગેરેને શેકે તેવી રીતે શેકે છે. ઊંચે લઈ જઈ એવી રેતીમાં નીચે ફેંકે છે, એથી શરીરના બધા ભાગ એ અણીદાર કાંકરીમાં ભોંકાય છે, ચારે બાજુથી એકદમ પીડા અનુભવે છે. એમણે પોતાના પૂર્વભવોમાં બીજા જીવોને શું દુઃખ થાય છે, એનો જરા પણ વિચાર

કર્યા વિના હિંસા, લૂંટ, ચોરી, વિશ્વાસઘાત, વિષયસેવન અને અનાચારીપણું વગેરે જેવા અતિલોભથી ઘણા આરંભ વગેરે મહાપાપના કાર્યો કર્યાં હોવાથી, એવાં દુષ્ટ કાર્યનાં ફળો ભોગવવા આ સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી, એમનું પણ ત્યાં કોઈ સાંભળે એવું મળતું નથી. ચારે બાજુથી ભય, ત્રાસ, ઉપદ્રવનો પાર નહિ.

૧૩ તેરમા વૈતરણી નામના પરમાધામી દેવો, વૈતરણી નદી બનાવે; તેમાં ઉનું, કળકળતું, અતિક્ષારવાળું, તેજાબ જેવું, અડતાં જ દાઝી જવાય એવું પાણી ભર્યું હોય, અતિ ભય પેદા કરે, તેવા લોહી, પરુ, વાળ, હાડકાં વગેરે ભર્યાં હોય, એવી ભયંકર નદીમાં તણાતા મૂકે છે. પરવશ બનેલા નારકી જીવો ક્યાં જાય? જે પ્રમાણે એ દુઃખ આપે, તે સહન કર્યા સિવાય તેમનો છૂટકો થતો નથી. સ્વાધીનતાના સમયે સ્વચ્છંદતાપૂર્વક વર્ત્યા હોય, પોતાનાથી ઓછી શક્તિવાળા જીવો પર જુલમ વરસાવ્યો હોય, કોઈને અવળા રસ્તા બતાવ્યા હોય, કોઈને નુકસાનનાં કામોમાં ઉતારીને ખુશી થયા હોય, બીજાઓ પર ત્રાસ વર્તાવતાં ખૂબ આનંદ માન્યો હોય, અને પાપના વિચારના અને આચારના પ્રવાહમાં ખૂબ રાચ્યા હોય, તેમને આવા વૈતરણીના પ્રવાહમાં તણાવું પડે. કોઈ શરણું આપનાર ન મળે, ગાઢ પીડાઓ ભોગવે.

૧૪ ચૌદમા ખરસ્વર જાતિના પરમાધામી અસુરો ઘણા કઠોર અવાજ કરનાર હોય. એવા ભયંકર અવાજ કરે કે નારકીના જીવોને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. નારકી જીવોને [illegible] પકડી રાખી, [illegible] [illegible]

ઊભા રહી વચ્ચે એને ઊભો રાખે, અને મોટા લાકડાને કરવતિયાની જેમ વેરે, તેમ કરવત મૂકીને સામસામા ખેંચતા એના શરીરના બે ભાગ કરી નાખે, તેમજ સુતાર વાંસલાથી જેમ લાકડાને છોલે તેમ વાંસલા, કુહાડી, પરશુ વગેરે હથિયારોથી છોલે, ચીરે ત્યારે કારમી ચીસ નંખાઈ જાય છે.

વળી અણીદાર પોલાદના કાંટા કરતાં પણ આત મજબૂત કાંટાવાળા શાલ્મલીનાં ઝાડ બનાવી, તેના ઉપર ચડાવી, ત્યાંથી ખેંચે, ખેંચીને ઉતારતાં, એના શરીરમાં એ કાંટાઓ જોરથી ભીંસાઈ જાય, અને કારમી વેદના પેદા કરે. એ વેદનાથી બૂમો નાખતા નારકીને અતિશય ભય પમાડવા મોટા મોટા હાકોટા કરે, ત્રાસ વરતાવે, ચારે તરફથી અતિશય મુંઝવણ થાય એવી દશા ઊભી કરે.

(૧૫) પંદરમાં મહાઘોષ નામના પરમાધામી દેવોના અવાજ ઘણા મોટા, અતિ બિહામણા હોય. જેમ કતલખાનામાં પૂરાયેલાં નિર્દોષ પશુઓ, આમતેમ ભાગતાં હોય, તેમને કસાઈઓ ચારે બાજુથી ઘેરી લે, આમ જાય તો આમ ફસાય, બીજી બાજુએ જાય તો ત્યાંથી ઘેરાઈ જાય. એવી રીતે વચ્ચે ઘેરીને, પકડી પાડે, અને ઢસડીને લઈ જાય, શૂલીમાં પરોવી, ઘાણીમાં પીલે, ઘણના ઘા મારે, નાક-મોં વગેરે બંધ કરીને [illegible]ાવી નાખે, વિધવિધ પ્રકારની કદર્થના કરે, તેમ [illegible]માધામીઓ નારકી જીવો પ્રત્યે અતિ-નિર્દયપણાને [illegible] કરે છે.

અન્યોન્યકૃત વેદના : નારકો વિભંગજ્ઞાનના બલથી [illegible]-બીજાને જોઈ તીવ્ર ક્રોધવાળા બની જેમ એક કૂતરો

બીજા કૂતરાને જોઈને તૂટી પડે તેમ સામ-સામે યુદ્ધ કરે છે. વૈક્રિય સમુદ્ઘાત વડે મહાભયાનક રૂપોને વિકુર્વીને પોતપોતાના નરકવાસમાં ક્ષેત્રાનુભાવ-જનિત પૃથ્વી પરિણામરૂપ લોહમય ત્રિશુલ, શિલા, મુદ્ગર, ભાલા, તલવાર, લાકડી, કુહાડી વગેરે વૈક્રિયજાતિના શસ્ત્રોથી તથા સ્વહસ્ત-પાદ-દંત દ્વારા પરસ્પર લડાઈઓ-પ્રહારો કરે છે. કતલખાનામાં જેમ પશુના ટુકડેટુકડા કરી નાંખે તેમ એક-બીજાના ટૂકડા કરી નાંખે છે. પારા જેવું શરીર પાછું એકરૂપ બની જાય છે. ગાઢ વેદનાથી નિઃશ્વાસ લેતા મહાદુઃખને ભોગવે છે. પ્રથમની પાંચ નરક સુધી આ વેદના હોય છે.

૬-૭ નરકમાં શરીરકૃત અન્યોન્ય વેદના છે. ત્યાંના નારકીઓ વજ્રમય તીક્ષ્ણ મુખવાળા, લાલ વર્ણના કુંથુઆ, ગોમય કીડાઓ આદિને શરીર સંબદ્ધ વિકુર્વીને એક-બીજાના શરીરને ફોલી ખાતા, કોતરી લેતા ચાલણી જેવું શરીર કરે છે. પરસ્પર શરીરમાં પ્રવેશ પામતાં અતિ-વેદના અનુભવે છે.

સમ્યગ્દષ્ટિ નારકો તાત્ત્વિક વિચારણાથી પોતાના કર્મનું ફળ ડોઈ સહન કરે છે અને સમાધિ રાખે છે, જ્યારે મિથ્યાદૃષ્ટિ નારકો ક્રોધના આવેશથી પરસ્પર પીડા કરતા હોવાથી ખૂબ દુઃખ અનુભવે છે અને ખૂબ કર્મો બાંધે છે. ● દુઃખદાયી નરકગતિથી બચવા પાપકાર્યો અને અભક્ષ્ય ખાન-પાનનો ત્યાગ કરો.

કર્યા વિના હિંસા, લૂંટ, ચોરી, વિશ્વાસઘાત, વિષયસેવન અને અનાચારીપણું વગેરે જેવા અતિલોભથી ઘણા આરંભ વગેરે મહાપાપના કાર્યો કર્યાં હોવાથી, એવાં દુષ્ટ કાર્યનાં ફળો ભોગવવા આ સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી, એમનું પણ ત્યાં કોઈ સાંભળે એવું મળતું નથી. ચારે બાજુથી ભય, ત્રાસ, ઉપદ્રવનો પાર નહિ.

૧૩ તેરમા વૈતરણી નામના પરમાધામી દેવો, વૈતરણી નદી બનાવે; તેમાં ઉનું, કળકળતું, અતિક્ષારવાળું, તેજાબ જેવું, અડતાં જ દાઝી જવાય એવું પાણી ભર્યું હોય, અતિ ભય પેદા કરે, તેવા લોહી, પરુ, વાળ, હાડકાં વગેરે ભર્યાં હોય, એવી ભયંકર નદીમાં તણાતા મૂકે છે. પરવશ બનેલા નારકી જીવો ક્યાં જાય? જે પ્રમાણે એ દુઃખ આપે, તે સહન કર્યા સિવાય તેમનો છૂટકો થતો નથી. સ્વાધીનતાના સમયે સ્વચ્છંદતાપૂર્વક વર્ત્યા હોય, પોતાનાથી ઓછી શક્તિવાળા જીવો પર જુલમ વરસાવ્યો હોય, કોઈને અવળા રસ્તા બતાવ્યા હોય, કોઈને નુકસાનનાં કામોમાં ઉતારીને ખુશી થયા હોય, બીજાઓ પર ત્રાસ વર્તાવતાં ખૂબ આનંદ માન્યો હોય, અને પાપના વિચારના અને આચારના પ્રવાહમાં ખૂબ રાચ્યા હોય, તેમને આવા વૈતરણીના પ્રવાહમાં તણાવું પડે. કોઈ શરણ આપનાર ન મળે, ગાઢ પીડાઓ ભોગવે.

૧૪ ચૌદમા ખરસ્વર જાતિના પરમાધામી અસુરો ઘણું કઠોર અવાજ કરનાર હોય. એવા ભયંકર અવાજ કરે કે નારકીના જીવોને ભયમાં [illegible] નારકી જીવોને [illegible]

ઊભા રહી વચ્ચે એને ઊભા રાખે, અને મેાટા લાકડાને કરવતિયાની જેમ વેર,તેમ કરવત મૂકીને સામસામા ખેંચતા એના શરીરના બે ભાગ કરી નાખે, તેમજ સુતાર વાંસલાથી જેમ લાકડાને છોલે તેમ વાંસલા, કુહાડી, પરશુ વગેરે હથિયારેાથી છોલે, ચીરે ત્યારે કારમી ચીસ નંખાઈ જાય છે.

વળી અણીદાર પેાલાદના કાંટા કરતા પણ આત મજબૂત કાંટાવાળા શાલ્મલીનાં ઝાડ બનાવી, તેના ઉપર ચડાવી, ત્યાંથી ખેંચે, ખેંચીને ઉતારતાં, એના શરીરમાં એ કાંટાએા જોરથી ભીંસાઈ જાય, અને કારમી વેદના પેદા કરે. એ વેદનાથી બૂમેા નાખતા નારકીને અતિશય ભય પમાડવા મેાટા મેાટા હાકોટા કરે, ત્રાસ વરતાવે, ચારે તરફથી અતિશય મુંઝવણ થાય એવી દશા ઊભી કરે.

(૧૫) પંદરમાં મહાઘેાષ નામના પરમાધામી દેવેાના અવાજ ઘણા મેાટા, અતિ બિહામણા હેાય જેમ કતલ-ખાનામાં પૂરાયેલાં નિર્દોષ પશુએા, આમતેમ ભાગતાં હેાય, તેમને કસાઈએા ચારે બાજુથી ઘેરી લે, આમ જાય તેા આમ ફસાય, બીજી બાજુએ જાય તેા ત્યાંથી ઘેરાઈ જાય. એવી રીતે વચ્ચે ઘેરીને, પકડી પાડે, અને ઢસડીને લઈ જાય, શૂળીમાં પરેાવી, ઘાણીમા પીલે, ઘણના ઘા મારે, નાક-મેાં વગેરે બંધ કરીને ગૂંગળાવી નાખે, વિધવિધ પ્રકારની કદર્થના કરે, તેમ આ પરમાધામીએા નારકી જીવેા પ્રત્યે અતિ-નિર્દયપણાનેા વર્તાવ કરે છે.

અન્યેાન્યકૃત વેદના : નારકેા વિભંગજ્ઞાનના બળથી એકબીજાને જોઈ તીવ્ર ક્રોધવાળા બની જેમ એક કૂતરેા

જુદા પાડ્યા હોય, અવયવો ખોટા પાડીને જોવાના અખતરા કર્યા હોય, કોઈના વાળ ખેંચ્યા હોય, કોઈની ચામડી ઉતારી હોય, કોઈને જુદી રીતે જુદા જુદા કારણથી વેપાર આદિના કારણે મારવાનાં કામ કર્યાં હોય, તેવા જીવોને, નરકગતિમાં ગયા પછી પૂર્વના ભવમાં જેટલી વાર જેટલા જીવોને માર્યા હોય તેના કરતાં લાખો, કરોડો ગણી રીતે, રહેંસાવું પડે છે. રિબાવું પડે છે, ખૂબ હેરાન થવું પડે છે. આ માટે મહાપુરુષો કહે છે કે, હોંશે કરેલા પાપનાં પરિણામો ભોગવતાં, રોતાં રોતાં પણ છુટકારો થતો નથી. માટે નરકગતિના દુઃખનો ચિતાર આંખ સામે રાખીને પાપના આરંભોથી બચવા માટે પ્રયત્ન કરવા લાયક છે.

⑨ નવમા અસિપત્ર જાતિના અસુર દેવો તલવારો, કટારીઓ, મોટા છરા વગેરે લઈને નારકી-જીવોના હોઠને છેદે, કાન કાપે, હાથને ભાંગી નાખે, પગને તોડી નાખે, પીઠના ભાગ ઉપર ઘા મારીને મોટા ચીરા પાડે, માથું ધડથી જુદું કરી નાખે, એમ જુદા જુદા શરીરના ભાગોને તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે છેદતા, મહાપીડા ઉપજાવે. પરમાધામી દેવોને, દેવભવના સ્વભાવથી, વિભંગજ્ઞાન હોય, એ જ્ઞાનથી નારકીના પૂર્વભવની હકીકતો જાણતા હોય, એના પૂર્વના પાપનાં કામો યાદ કરીને, એમને વિશેષ સતાવે.

⑩ દશમા ધનુષ (અથવા ધન-ધનુ) નામના અસુર દેવો, નારકી જીવોને દુઃખ દેવા માટે, તલવારની માર

જેવાં પાંદડાઓવાળાં વૃક્ષોનું વન તૈયાર કરે, દુઃખથી પીડાયેલા, તાપથી અકળાયેલા, વેદનાથી મુંઝાયેલા, નારકી જીવો એ ઝાડો નીચે વિસામો લેવા બેસે ત્યારે પ્રચંડ પવનને વિકુર્વીને, એ તીક્ષ્ણ પાંદડા એમના શરીર ઉપર પાડે. જે પડતાં જ શરીરને ચીરી નાખે, નાક, કાન, હાથ, પડખાં, છાતી, વાંસો, સાથળ વગેરે અવયવો છેદાઈ જાય, ત્યાં પણ હેરાન થવું પડે, ને અતિ આકરી પીડાથી રિબાય.

૧૧ અગિયારમાં કુંભી નામના નરકપાલ અસુરો, નારકી જીવોને સાંકડા મોઢાવાળી લોઢાની કુંભીઓ એટલે કોઠીઓમાં પૂરીને, નીચે, ઉપર, ચારે બાજુ અગ્નિ સળગાવીને રાંધે છે. મોટા કડાયામાં ઘાલીને, નીચે તાપ કરીને ચણાની જેમ શેકી નાખે છે, અંદર બળતા શેકાતા તાપથી પીડાતા, આમતેમ ઉછાળે છે, ઘણી કારમી ચીસો નાખે છે.

૧૨ બારમા વાલુકા નામના પરમાધામીઓ દીન, અશરણ, મહાપીડિત એવા નારકી જીવોને ધગધગતી અણીદાર રેતીમાં ચલાવે છે. જેમાં ચાલતાં ઘણી ગરમી લાગે અને પગમાં કાંટા, ભાલા કે શૂલો વાગ્યા હોય એના કરતાં પણ અતિશય પીડા થાય, વળી એવી ગરમ રેતીમાં નાંખીને ધાણી, ચણા વગેરેને શેકે તેવી રીતે શેકે છે. ઊંચે લઈ જઈ એવી રેતીમાં નીચે ફેંકે છે, એથી શરીરના બધા ભાગ એ અણીદાર કાંકરીમાં ભોંકાય છે, ચારે બાજુથી એકદમ પીડા અનુભવે છે. એમણે પોતાના પૂર્વભવોમાં બીજા જીવોને શું દુઃખ થાય છે, એનો જરા પણ વિચાર

કર્યા વિના હિંસા, લૂંટ, ચોરી, વિશ્વાસઘાત, વિષયસેવન અને અનાચારીપણું વગેરે જેવા અતિલોભથી ઘણા આરંભ વગેરે મહાપાપના કાર્યો કર્યાં હોવાથી, એવાં દુષ્ટ કાર્યનાં ફળો ભોગવવા આ સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી, એમનું પણ ત્યાં કોઈ સાંભળે એવું મળતું નથી. ચારે બાજુથી ભય, ત્રાસ, ઉપદ્રવનો પાર નહિ.

(૧૩) તેરમા વૈતરણી નામના પરમાધામી દેવો, વૈતરણી નદી બનાવે; તેમાં ઉનું, કળકળતું, અતિક્ષારવાળું, તેજાબ જેવું, અડતાં જ દાઝી જવાય એવું પાણી ભર્યું હોય, અતિ ભય પેદા કરે, તેવા લોહી, પરુ, વાળ, હાડકાં વગેરે ભર્યાં હોય, એવી ભયંકર નદીમાં તણાતા મૂકે છે. પરવશ બનેલા નારકી જીવો ક્યાં જાય? જે પ્રમાણે એ દુઃખ આપે, તે સહન કર્યા સિવાય તેમનો છૂટકો થતો નથી. સ્વાધીનતાના સમયે સ્વચ્છંદતાપૂર્વક વર્ત્યા હોય, પોતાનાથી ઓછી શક્તિવાળા જીવો પર જુલમ વરસાવ્યો હોય, કોઈને અવળા રસ્તા બતાવ્યા હોય, કોઈને નુકસાનનાં કામોમાં ઉતારીને ખુશી થયા હોય, બીજાઓ પર ત્રાસ વર્તાવવાં ખુબ આનંદ માન્યો હોય, અને પાપના વિચારના અને આચારના પ્રવાહમાં ખુબ રાચ્યા હોય, તેમને આવા વૈતરણીના પ્રવાહમાં તણાવું પડે. કોઈ શરણું આપનાર ન મળે, ગાઢ પીડાઓ ભોગવે.

(૧૪) ચૌદમા ખરસ્વર જાતિના પરમાધામી અસુરો ઘણા કઠોર અવાજ કરનાર હોય. એવા ભયંકર અવાજ કરે કે નારકીના જીવોને ભયમાં અનેકગણો વધારો થાય, [illegible]

ઊભા રહી વચ્ચે એને ઊભો રાખે, અને મોટા લાકડાને કરવતિયાની જેમ વેરે, તેમ કરવત મૂકીને સામસામા ખેંચતા એના શરીરના બે ભાગ કરી નાખે, તેમજ સુતાર વાંસલાથી જેમ લાકડાને છોલે તેમ વાંસલા, કુહાડી, પરશુ વગેરે હથિયારોથી છોલે, ચીરે ત્યારે કારમી ચીસ નંખાઈ જાય છે.

વળી અણીદાર પોલાદના કાંટા કરતાં પણ અાત મજબૂત કાંટાવાળા શાલ્મલીનાં ઝાડ બનાવી, તેના ઉપર ચડાવી, ત્યાંથી ખેંચે, ખેંચીને ઉતારતા, એના શરીરમાં એ કાંટાઓ જોરથી ભીંસાઈ જાય, અને કારમી વેદના પેદા કરે. એ વેદનાથી બૂમો નાખતા નારકીને અતિશય ભય પમાડવા મોટા મોટા હાકોટા કરે, ત્રાસ વરતાવે, ચારે તરફથી અતિશય મુંઝવણુ થાય એવી દશા ઊભી કરે.

(૧૫) પંદરમાં મહાઘોષ નામના પરમાધામી દેવોના અવાજ ઘણા મોટા, અતિ બિહામણા હોય. જેમ કતલ-ખાનામાં પૂરાયેલાં નિર્દોષ પશુઓ, આમતેમ ભાગતાં હોય, તેમને કસાઈઓ ચારે બાજુથી ઘેરી લે, આમ જાય તો આમ કપાય, બીજી બાજુએ જાય તો ત્યાંથી ઘેરાઈ જાય. એવી રીતે વચ્ચે ઘેરીને, પકડી પાડે, અને ઢસડીને લઈ જાય, શૂળીમાં પરોવી, ઘાણીમાં પીલે, ઘણના ઘા મારે, નાક-મોં વગેરે બંધ કરીને ગૂંગળાવી નાખે, વિધવિધ પ્રકારની કદર્થના કરે, તેમ આ પરમાધામીઓ નારકી જીવો પ્રત્યે અતિ-નિર્દયપણાનો વર્તાવ કરે છે.

અન્યોન્યકૃત વેદના : નારકો વિભંગજ્ઞાનના બળથી એકબીજાને જોઈ તીવ્ર ક્રોધવાળા બની જેમ એક કૂતરો

બીજા કૂતરાને જોઈને તૂટી પડે તેમ સામ-સામે યુદ્ધ કરે છે. વૈક્રિય સમુદ્ઘાત વડે મહાભયાનક રૂપોને વિકુર્વીને પોતપોતાના નરકવાસમાં ક્ષેત્રાનુભાવ-જનિત પૃથ્વી પરિણામરૂપ લોહમય ત્રિશુલ, શિલા, મુદ્ગર, ભાલા, તલવાર, લાકડી, કુહાડી વગેરે વૈક્રિયજાતિના શસ્રોથી તથા સ્વહસ્ત-પાદ-દંત દ્વારા પરસ્પર લડાઈઓ-પ્રહારો કરે છે. કતલખાનામાં જેમ પશુના ટુકડેટુકડા કરી નાંખે તેમ એકબીજાના ટુકડા કરી નાંખે છે. પારા જેવું શરીર પાછું એકરૂપ બની જાય છે. ગાઢ વેદનાથી નિઃશ્વાસ લેતા મહાદુઃખને ભોગવે છે. પ્રથમની પાંચ નરક સુધી આ વેદના હોય છે.

૬-૭ નરકમાં શરીરકૃત અન્યોન્ય વેદના છે. ત્યાંના નારકીઓ વજ્રમય તીક્ષ્ણ મુખવાળા, લાલ વર્ણના કુંથુઆ, ગોમય કીડાઓ આદિને શરીર સંબદ્ધ વિકુર્વીને એકબીજાના શરીરને કોલી ખાતા, કોતરી લેતા ચાલણી જેવું શરીર કરે છે. પરસ્પર શરીરમાં પ્રવેશ પામતાં અતિ વેદના અનુભવે છે.

સમ્યગ્દૃષ્ટિ નારકો તાત્વિક વિચારણાથી પોતાના કર્મનું ફળ હોઈ સહન કરે છે અને સમાધિ રાખે છે, જ્યારે મિથ્યાદૃષ્ટિ નારકો ક્રોધના આવેશથી પરસ્પર પીડા કરતા હોવાથી ખૂબ દુઃખ અનુભવે છે અને ખૂબ કર્મો બાંધે છે. ● દુઃખદાયી નરકગતિથી બચવા પાપકાર્યનો અને અભક્ષ્ય ખાન-પાનનો ત્યાગ કરો.

કર્યા વિના હિંસા, લૂંટ, ચોરી, વિશ્વાસઘાત, વિષયસેવન અને અનાચારીપણું વગેરે જેવા અતિલોભથી ઘણા આરંભ વગેરે મહાપાપના કાર્યો કર્યાં હોવાથી, એવાં દુષ્ટ કાર્યનાં ફળો ભોગવવા આ સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી, એમનું પણ ત્યાં કોઈ સાંભળે એવું મળતું નથી. ચારે બાજુથી ભય, ત્રાસ, ઉપદ્રવનો પાર નહિ.

(૧૩) તેરમા વૈતરણી નામના પરમાધામી દેવો, વૈતરણી નદી બનાવે; તેમાં ઉનું, કળકળતું, અતિક્ષારવાળું, તેજાબ જેવું, અડતાં જ દાઝી જવાય એવું પાણી ભર્યું હોય, અતિ ભય પેદા કરે, તેવા લોહી, પરુ, વાળ, હાડકાં વગેરે ભર્યાં હોય, એવી ભયંકર નદીમાં તણાતા મૂકે છે. પરવશ બનેલા નારકી જીવો ક્યાં જાય ? જે પ્રમાણે એ દુઃખ આપે, તે સહન કર્યા સિવાય તેમનો છૂટકો થતો નથી. સ્વાધીનતાના સમયે સ્વચ્છંદતાપૂર્વક વર્ત્યા હોય, પોતાનાથી ઓછી શક્તિવાળા જીવો પર જુલમ વરસાવ્યો હોય, કોઈને અવળા રસ્તા બતાવ્યા હોય, કોઈને નુકસાનનાં કામોમાં ઉતારીને ખુશી થયા હોય, બીજાઓ પર ત્રાસ વર્તાવવાં ખૂબ આનંદ માન્યો હોય, અને પાપના વિચારના અને આચારના પ્રવાહમાં ખૂબ રાચ્યા હોય, તેમને આવા વૈતરણીના પ્રવાહમાં તણાવું પડે. કોઈ શરણું આપનાર ન મળે, ગાઢ પીડાઓ ભોગવે.

([illegible]) ચૌદમા ખરસ્વર જાતિના પરમાધામી અસુરો ઘણું કઠોર અવાજ કરનાર હોય. એવા ભયંકર અવાજ કરે કે નારકીના જીવોને કાનમાં અનેકગણું [illegible] થાય, ત્રાસ. નારકી જીવોને તેથી પણ

ઊભા રહી વચ્ચે એને ઊભો રાખે, અને મોટા લાકડાને કરવતિયાની જેમ વેરે, તેમ કરવત મૂકીને સામસામા ખેંચતા એના શરીરના બે ભાગ કરી નાખે, તેમજ સુતાર વાંસલાથી જેમ લાકડાને છોલે તેમ વાંસલા, કુહાડી, પરશુ વગેરે હથિયારોથી છોલે, ચીરે ત્યારે કારમી ચીસ નંખાઈ જાય છે.

વળી અણીદાર પોલાદના કાંટા કરતાં પણ આત મજબૂત કાંટાવાળા શાલ્મલીનાં ઝાડ બનાવી, તેના ઉપર ચડાવી, ત્યાંથી ખેંચે, ખેંચીને ઉતારતાં, એના શરીરમાં એ કાંટાઓ જોરથી ભીંસાઈ જાય, અને કારમી વેદના પેદા કરે. એ વેદનાથી બૂમો નાખતા નારકીને અતિશય ભય પમાડવા મોટા મોટા હાકોટા કરે, ત્રાસ વરતાવે, ચારે તરફથી અતિશય મુંઝવણ થાય એવી દશા ઊભી કરે.

(૧૫) પંદરમાં મહાઘોષ નામના પરમાધામી દેવોના અવાજ ઘણા મોટા, અતિ બિહામણા હોય. જેમ કતલખાનામાં પૂરાયેલાં નિર્દોષ પશુઓ, આમતેમ ભાગતાં હોય, તેમને કસાઈઓ ચારે બાજુથી ઘેરી લે, આમ જાય તો આમ ફસાય, બીજી બાજુએ જાય તો ત્યાથી ઘેરાઈ જાય. એવી રીતે વચ્ચે ઘેરીને, પકડી પાડે, અને ઢસડીને લઈ જાય, શૂલીમાં પરોવી, ઘાણીમાં પીલે, ઘણના ઘા મારે, નાક–મોં વગેરે બંધ કરીને ગૂંગળાવી નાખે, વિધવિધ પ્રકારની કદર્થના કરે, તેમ આ પરમાધામીઓ નારકી જીવો પ્રત્યે અતિ–નિર્દયપણાનો વર્તાવ કરે છે.

અન્યોન્યકૃત વેદના : નારકો વિભંગજ્ઞાનના બલથી એકબીજાને જોઈ તીવ્ર ક્રોધવાળા બની જેમ એક કૂતરો

બીજા કૂતરાને જોઈને તૂટી પડે તેમ સામ-સામે યુદ્ધ કરે છે. વૈક્રિય સમુદ્ઘાત વડે મહાભયાનક રૂપોને વિકુર્વીને પોતપોતાના નરકવાસમાં ક્ષેત્રાનુભાવ-જનિત પૃથ્વી પરિણામરૂપ લોહમય ત્રિશુલ, શિલા, મુદ્ગર, ભાલા, તલવાર, લાકડી, કુહાડી વગેરે વૈક્રિયજાતિના શસ્ત્રોથી તથા સ્વહસ્ત-પાદ-દંત દ્વારા પરસ્પર લડાઈઓ-પ્રહારો કરે છે. કતલખાનામાં જેમ પશુના ટુકડેટુકડા કરી નાંખે તેમ એક-બીજાના ટૂકડા કરી નાંખે છે. પારા જેવું શરીર પાછું એકરૂપ બની જાય છે. ગાઢ વેદનાથી નિઃશ્વાસ લેતા મહાદુઃખને ભોગવે છે. પ્રથમની પાંચ નરક સુધી આ વેદના હોય છે.

૬-૭ નરકમાં શરીરકૃત અન્યોન્ય વેદના છે. ત્યાંના નારકીઓ વજ્રમય તીક્ષ્ણ મુખવાળા, લાલ વર્ણના કુંથુઆ, ગોમય કીડાઓ આદિને શરીર સંબદ્ધ વિકુર્વીને એક-બીજાના શરીરને ફોલી ખાતા, કોતરી લેતા ચાલણી જેવું શરીર કરે છે. પરસ્પર શરીરમાં પ્રવેશ પામતાં અતિ-વેદના અનુભવે છે.

સમ્યગ્દૃષ્ટિ નારકો તાત્ત્વિક વિચારણાથી પોતાના કર્મનું ફળ હોઈ સહન કરે છે અને સમાધિ રાખે છે, જ્યારે મિથ્યાદૃષ્ટિ નારકો ક્રોધના આવેશથી પરસ્પર પીડા કરતા હોવાથી ખૂબ દુઃખ અનુભવે છે અને ખૂબ કર્મો બાંધે છે. ● દુઃખદાયી નરકગતિથી બચવા. પાપકર્મો અને અભક્ષ્ય ખાન-પાનનો ત્યાગ કરો.

કર્યા વિના હિંસા, લૂંટ, ચોરી, વિશ્વાસઘાત, વિષયસેવન અને અનાચારીપણું વગેરે જેવા અતિલોભથી ઘણા આરંભ વગેરે મહાપાપના કાર્યો કર્યાં હોવાથી, એવાં દુષ્ટ કાર્યનાં ફળો ભોગવવા આ સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી, એમનું પણ ત્યાં કોઈ સાંભળે એવું મળતું નથી. ચારે બાજુથી ભય, ત્રાસ, ઉપદ્રવનો પાર નહિ.

૧૩ તેરમા વૈતરણી નામના પરમાધામી દેવો, વૈતરણી નદી બનાવે; તેમાં ઉનું, કળકળતું, અતિક્ષારવાળું, તેજાબ જેવું, અડતાં જ દાઝી જવાય એવું પાણી ભર્યું હોય, અતિ ભય પેદા કરે, તેવા લોહી, પરુ, વાળ, હાડકાં વગેરે ભર્યાં હોય, એવી ભયંકર નદીમાં તણાતા મૂકે છે. પરવશ બનેલા નારકી જીવો ક્યાં જાય? જે પ્રમાણે એ દુઃખ આપે, તે સહન કર્યા સિવાય તેમનો છૂટકો થતો નથી. સ્વાધીનતાના સમયે સ્વચ્છંદતાપૂર્વક વર્ત્યા હોય, પોતાનાથી ઓછી શક્તિવાળા જીવો પર જુલમ વરસાવ્યો હોય, કોઈને અવળા રસ્તા બતાવ્યા હોય, કોઈને નુકસાનનાં કામોમાં ઉતારીને ખુશી થયા હોય, બીજાઓ પર ત્રાસ વર્તાવતાં ખૂબ આનંદ માન્યો હોય, અને પાપના વિચારના અને આચારના પ્રવાહમાં ખૂબ રાચ્યા હોય, તેમને આવા વૈતરણીના પ્રવાહમાં તણાવું પડે. કોઈ શરણું આપનાર ન મળે, ગાઢ પીડાઓ ભોગવે.

૧૪ ચૌદમા ખરસ્વર જાતિના પરમાધામી અસુરો ઘણું કઠોર અવાજ કરનાર હોય. એવા ભયંકર અવાજ કરે કે નારકીના જીવોને ભયમાં અતિકષ્ટનો [illegible] થાય, [illegible] નારકી જીવોને [illegible]

ઊભા રહી વચ્ચે એને ઊભો રાખે, અને મોટા લાકડાને કરવતિયાની જેમ વેરે, તેમ કરવત મૂકીને સામસામા ખેંચતા એના શરીરના બે ભાગ કરી નાખે, તેમજ સુતાર વાંસલાથી જેમ લાકડાને છોલે તેમ વાંસલા, કુહાડી, પરશુ વગેરે હથિયારોથી છોલે, ચીરે ત્યારે કારમી ચીસ નંખાઈ જાય છે.

વળી અણીદાર પોલાદના કાંટા કરતા પણ આત મજબૂત કાંટાવાળા શાલ્મલીનાં ઝાડ બનાવી, તેના ઉપર ચડાવી, ત્યાંથી ખેંચે, ખેંચીને ઉતારતાં, એના શરીરમાં એ કાંટાઓ જોરથી ભીંસાઈ જાય, અને કારમી વેદના પેદા કરે. એ વેદનાથી બૂમો નાખતા નારકીને અતિશય ભય પમાડવા મોટા મોટા હાકોટા કરે, ત્રાસ વરતાવે, ચારે તરફથી અતિશય મુંઝવણ થાય એવી દશા ઊભી કરે.

(૧૫) પંદરમાં મહાઘોષ નામના પરમાધામી દેવોના અવાજ ઘણા મોટા, અતિ બિહામણા હોય. જેમ કતલ-ખાનામાં પૂરાયેલાં નિર્દોષ પશુઓ, આમતેમ ભાગતાં હોય, તેમને કસાઈઓ ચારે બાજુથી ઘેરી લે, આમ જાય તો આમ ફસાય, બીજી બાજુએ જાય તો ત્યાંથી ઘેરાઈ જાય. એવી રીતે વચ્ચે ઘેરીને, પકડી પાડે, અને ઢસડીને લઈ જાય, શૂળીમાં પરોવી, ઘાણીમાં પીલે, ઘણના ઘા મારે, નાક-મોં વગેરે બંધ કરીને મૂંઝવી નાખે, વિવિધ પ્રકારની કદર્થના કરે, તેમ આ પરમાધામીઓ નારકી જીવો પ્રત્યે અતિ-નિર્દયપણાનો વર્તાવ કરે છે.

અન્યોન્યકૃત વેદના : નારકો વિભંગજ્ઞાનના બળથી એકબીજાને જોઈ તીવ્ર ક્રોધવાળા બની જેમ એક કૂતરો

બીજા કૂતરાને જોઈને તૂટી પડે તેમ સામ-સામે યુદ્ધ કરે છે. વૈક્રિય સમુદ્‌ઘાત વડે મહાભયાનક રૂપોને વિકુર્વીને પોતપોતાના નરકવાસમાં ક્ષેત્રાનુભાવ-જનિત પૃથ્વી પરિણામરૂપ લોહમય ત્રિશુલ, શિલા, મુદ્‌ગર, ભાલા, તલવાર, લાકડી, કુહાડી વગેરે વૈક્રિયજાતિના શસ્ત્રોથી તથા સ્વહસ્ત-પાદ-દંત દ્વારા પરસ્પર લડાઈઓ-પ્રહારો કરે છે. કતલખાનામાં જેમ પશુના ટુકડેટુકડા કરી નાંખે તેમ એક-બીજાના ટૂકડા કરી નાંખે છે. પારા જેવું શરીર પાછું એકરૂપ બની જાય છે. ગાઢ વેદનાથી નિઃશ્વાસ લેતા મહાદુઃખને ભોગવે છે. પ્રથમની પાંચ નરક સુધી આ વેદના હોય છે.

૬-૭ નરકમાં શરીરકૃત અન્યોન્ય વેદના છે. ત્યાંના નારકીઓ વજ્રમય તીક્ષ્ણ મુખવાળા, લાલ વર્ણના કુંથુઆ, ગોમય કીડાઓ આદિને શરીર સંબદ્ધ વિકુર્વીને એક-બીજાના શરીરને ફોલી ખાતા, કોતરી લેતા ચાલણી જેવું શરીર કરે છે. પરસ્પર શરીરમાં પ્રવેશ પામતાં અતિ વેદના અનુભવે છે.

સમ્યગ્દૃષ્ટિ નારકો તાત્ત્વિક વિચારણાથી પોતાના કર્મનું ફળ હોઈ સહન કરે છે અને સમાધિ રાખે છે, જ્યારે મિથ્યાદૃષ્ટિ નારકો ક્રોધના આવેશથી પરસ્પર પીડા કરતા હોવાથી ખૂબ દુઃખ અનુભવે છે અને ખૂબ કર્મો બાંધે છે. ● દુઃખદાયી નરકગતિથી બચવા પાપકાર્યો અને અભક્ષ્ય ખાન-પાનનો ત્યાગ કરો.
